



kavida rei

masajul
erotic

ghid practic al extazului senzual

Descoperă puterea atingerii erotice

Explorează întregul potențial senzual al masajului și bucură-te de o conexiune erotică revigorată cu partenerul tău.

Stăpânește arta masajului erotic prin tehnici care-ți **trezesc** și-ți **aprind** simțurile.

Răsfață-ți fiecare parte a corpului prin abordări secvențiale, pentru a-ți **stimula partenerul** din cap până la vârfurile degetelor de la picioare.

Generează o **experiență de masaj îmbunătățită**, prin fantezie, joc de roluri și jocuri erotice.

Prezentând secrete, tehnici de auto-masaj, masaj oral și atingeri intime, incluse într-un program de masaj corporal complet, cartea „Masajul erotic” va adăuga o nouă dimensiune vieții tale sexuale.





masajul
erotic

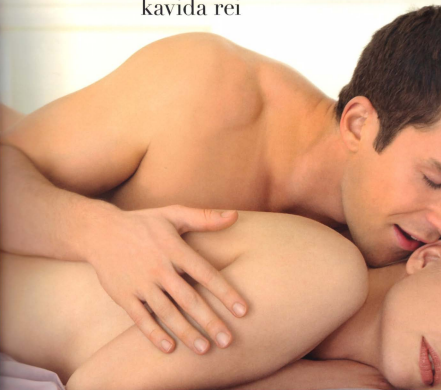
kavida rei



masajul *erotic*

ghid practic al extazului senzual

kavida rei





Titlul original: Ultimate erotic massage

Autor: Kavida Rei

Ediția originală: 2010 Dorling Kindersley Limited

Traducător: Ana Muntean

Redactor: Rozalia Varga

© Traducerea în limba română: Ana Muntean
și Editura Casa, 2016

Copyright © 2010 Dorling Kindersley Limited

Text copyright © Kavida Rei

A Penguin Random House Company

Toate drepturile rezervate.

Reproducerea integrală sau parțială a prezentei cărți, publicarea, păstrarea într-o bază de date sub orice formă – electronică, mecanică, fotografică etc. – sunt interzise fără acordul editurii.

Editura nu își asumă responsabilitatea pentru nicio daună morală sau materială.

Este interzisă valorificarea ilustrațiilor.

ISBN 978-606-787-008-4

Editat de Editura Casa

Editor responsabil: directorul editurii

Str. Sf. Apostol Andrei nr. 25, Oradea, România

Tel: + 40 359 464 363; Fax: + 40 359 800 941

E-mail: info@edituracasa.ro; **Web:** www.edituracasa.ro

Tehnoredactare: Astrid Țirlea

Director marketing: Csiky Zoltán

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
REI, KAVIDA**

Masajul erotic: ghid practic al extazului senzual

/ Kavida Rei; trad.: Ana Muntean; red.: Rozalia

Varga. - Oradea: Editura Casa, 2016

Conține bibliografie

ISBN 978-606-787-008-4

I. Muntean, Ana (trad.)

II. Varga, Rozalia (red.)

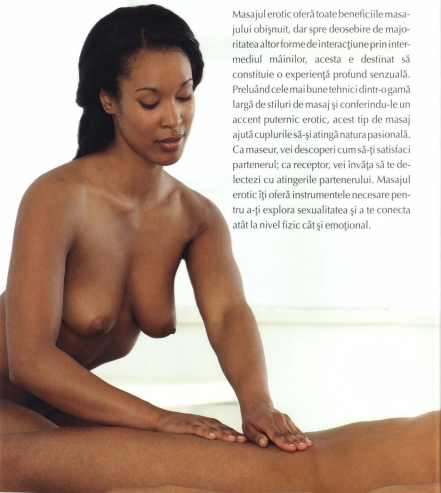
613.88:615.82

A World of Ideas: See all there is to know,
www.dk.com

Sumar

Ce este masajul erotic?	6
Beneficiile masajului erotic	10
PRELIMINARII	13
MASAJUL EROTIC SENZUAL	
1 Elemente esențiale ale senzualității	44
2 Explorarea senzuală	58
MASAJUL EROTIC INTIM	
3 Masajul intim	112
4 Masajul oral	128
5 Auto-masajul	136
SUPLIMENTE EROTICE	
6 Preludiu & climax	150
7 Masaj și fantezie	164
8 Masajul tantric	178
Resurse	188
Index	190
Mulțumiri	192

Ce este masajul erotic?



Masajul erotic oferă toate beneficiile masajului obișnuit, dar spre deosebire de majoritatea altor forme de interacțiune prin intermediul mâinilor, acesta e destinat să constituie o experiență profund senzuală. Preluând cele mai bune tehnici dintr-o gamă largă de stiluri de masaj și conferindu-le un accent puternic erotic, acest tip de masaj ajută cuplurile să-și atingă natura pasională. Ca maseur, vei descoperi cum să-ți satisfaci partenerul; ca receptor, vei învăța să te delectezi cu atingerile partenerului. Masajul erotic îți oferă instrumentele necesare pentru a-ți explora sexualitatea și a te conecta atât la nivel fizic cât și emoțional.

CE ÎNSEAMNĂ „EROTIC?”

Cuvântul „erotic” provine de la numele lui Eros, zeul iubirii la vechii greci, și descrie trezirea sentimentului sexual sau a dorinței puternice. Poți inculca erotism în mai toate acțiunile tale, fie că este vorba de ascultat muzică, de dans sau de luatul mesei. Erotismul implică pur și simplu angajarea tuturor simțurilor și utilizarea unei anume activități ca mijloc care să te ajute să intri în legătură cu natura ta elementară, sexuală.

PRINCIPIILE MASAJULUI EROTIC

Masajul erotic recurge la energia sexuală pentru a spori gradul de intimitate, pentru a prelungi plăcerea, a amplifica starea de excitație și a intensifica împlinirea sexuală. Este o activitate care încurajează persoana să-și exprime neîngrădit dorințele și apetitul sexual, fanteziile și pasiunea. Promovând curgerea energiilor de-a lungul întregului corp, acest tip de masaj poate avea și efecte vindecătoare. Cu siguranță, îi permite receptorului să se bucure de stări de relaxare profundă și de senzațiile paradisiace ale atingerii erotice.

Tehnicile prezentate în această carte preiau din manevrele diferitelor altor tehnici - masaj suedez, masaj Shiatsu, taoist și holist, și includ toate mișcările tradiționale, cum ar fi frământare, mângâiere, răsucire sau cupaj. Există un grad mare de libertate în masajul erotic, care te lasă să experimentezi abordări și atingeri proprii.

Pe măsură ce te relaxezi și renunți la tipare sau elemente repetitive consacrate, vei descoperi mișcări noi, atingeri intime și mângâieri pe care partenerul tău s-ar putea să

le agreze. Ceea ce este important este să experimentezi conștient fiecare moment și să răspunzi intuitiv și cu dragoste. Cartea oferă explicații clare, constituind în același timp un ghid; adaugă propriile mișcări, dictate de propriile dorințe și impulsuri!

PLĂCERE ÎN SINE

Alături de partenerul tău, te poți bucura de masajul erotic ca de un scop în sine, nu neapărat ca preludiu sexual. Esențial este să vă puneți de acord, subliniind că-i oferi partenerului un dar, fără a fi neapărat însoțit de dorința de a primi o recompensă. Învață să te bucuri de corpul partenerului și de plăcerea pe care i-o oferi. Bucură-te de sunetele, de suspinele pe care le produci prin masaj, prin utilizarea mâinilor, a degetelor, a gurilor, părului și vocii, în diferite moduri.

Receptorul se bucură de un sentiment de libertate și relaxare profundă, dar există avantaje și pentru maseur. Când masajul se efectuează fără o miză sau obiectiv anume, fluxul de energie devine un cerc care îi străbate pe ambii parteneri, realizându-se un schimb reciproc de stări agreabile. Prin urmare, stările extatice sunt mutuale!

Fiecare om răspunde într-un fel unic la masaj, așa că maseurul nu ar trebui să încerce să manipuleze sau să direcționeze receptorul înspre o anumită reacție sau trăire. Masajul erotic ar trebui să fie trofic, iubitor și holistic, responsabilizându-l atât pe cel care-l oferă, cât și pe cel care îl primește. În masaj nu este vorba despre „a-i face” ceva anume unei alte persoane, ci de dăruire reciprocă și de împărtășire a momentului.



CONEXIUNEA ENERGETICĂ

Când energia sexuală îi străbate corpul, omul se simte în starea sa cea mai vibrantă, energizat și plin de viață. Din fericire, astfel de sentimente de fericire și vitalitate ne sunt la îndemână în orice moment al zilei, iar pentru a le resimți, nu trebuie să fii neapărat implicat într-un act sexual. Cu toate acestea, trebuie să înveți cum să te acordezi la aceste stări, or în acest moment intră pe rol masajul erotic. Acest tip de masaj îi poate aduce pe ambii parteneri într-o stare optimă de conștientizare, în care

fiecare simț este acutizat și plin de viață. Dacă fiind intimitatea și potențialul orgasmic al masajului erotic, unii îl descriu pe acesta ca ținând de „sex”. Pentru alții, nu este vorba de sex decât în cazul în care se produce penetrarea. Rămâne ca fiecare să-l definească pentru sine. Trebuie doar să fii conștient de faptul că ideile tradiționale privind masajul și preluatul sexual pot fi limitative. Uneori se impune să regândești vechi tipare de comportament sau să exprimi idei trecute sub tăcere, pentru a aduce în relația ta spontaneitate și prospețime.



CĂLĂTORIE REVELATORIE

Pentru a-ți îmbunătăți experiența în ceea ce ține de masajul erotic, consideră fiecare ședință o oportunitate de a redescoperi și a învăța ceva despre corpul și mintea partenerului, oricât de bine ai crede că le cunoști deja. Imaginează-ți că de fiecare dată când îți atingi partenerul, experimentezi acea legătura pentru prima dată, cu deschidere și curiozitate. Pornește de la premisa că nu știi nimic despre sex și că nici măcar n-ai auzit de acest concept. Imaginează-ți că singurul timp de împărtășit cu partenerul este aici și acum, că nu există nici trecut și nici viitor. Eliberându-te de realitate și familiaritate, vei deveni mai deschis la idei noi și mai dispus să forțezi limitele. Iar acest

fapt, la rândul său, te va încuraja să-ți vezi partenerul într-o nouă lumină, astfel încât, atunci când îl atingi sau o atingi, vă veți explora cu uimire. Învăță să-i cunoști fiecare părțică din corp, să-i observi fiecare particularitate ori semn distinctiv. Mai presus de toate, simte-te bine! Nu trebuie să iei masajul erotic prea în serios - până la urmă, este vorba de un joc pe care îl jucați împreună, bucurându-vă unul de altul, fără o anume finalitate. Acest lucru în sine vă poate aduce pe amândoi la un nou nivel al fericirii. Masajul erotic nu este ceva care conduce obligatoriu la sex sau înlocuiește sexul - deși se poate întâmpla, dacă ambii parteneri și-o doresc. Fără îndoială, este o plăcere care poate fi savurată în sine.



Beneficiile masajului erotic

Când un stil de viață agitat și stresant își pune amprenta asupra stării tale de sănătate mentală și fizică, ca și asupra sănătății relației voastre, masajul erotic oferă mai mult decât un moment pasager de răgaz. Masajul erotic nu doar calmează mintea și relaxează corpul, ci ajută la restabilirea intimității cuplului și te menține concentrat asupra a ceea ce este cu adevărat important în viață.

ELIBERAREA MINȚII

Dat fiind ritmul agitat în care trăim, mintea ne este în mod constant în mișcare, generând un flux neîntrerupt de gânduri. Meditația, yoga, curele de spa - toate ne pot ajuta la restabilirea calmului interior, dar nimic nu funcționează atât de eficient ca masajul. Forța acestuia constă în faptul că atenția receptorului este îndreptată asupra mișcărilor mâinilor altcuiva, iar acestea sunt exercitate asupra corpului său fizic. Persoana care se bucură de masaj nu trebuie să facă nimic, permițând minții să-și ia un răgaz pentru un interval de timp. Când ești într-o stare de relaxare profundă, preocupările tale obișnuite se încadrează într-o altă perspectivă și tinzi să-ți reamintești ceea ce contează cu adevărat în viață. Masajul erotic are un efect foarte puternic, deoarece îți accesează și-ți ordonează energia sexuală naturală. Această energie îți umple mintea, eliberând-o de gânduri reziduale și făcând-o să se concentreze asupra sentimentelor de armonie și plăcere orgasmică.

stimularea circulației sanguine, iar când sângele este transportat eficient, întregul corp - inclusiv organele, mușchii și oasele - are de beneficiat. Masajul ajută la direcționarea fluxului de sânge înspre inimă, unde acesta poate fi reciclat, reîncărcat și pompat din nou. Stimulând pielea partenerului, folosind mișcări cum sunt cele de frământare sau de lovire ușoară, se accelerează eliberarea fluidelor în organism, antrenând deșeurile toxice care s-au acumulat în profunzimea pielii.

ÎMBUNĂTĂȚIREA RELAȚIEI TALE

Atunci când vă oferiți unul altuia masaj, timpul petrecut cu partenerul contribuie la amplificarea intimității, a încrederii și iubirii. În timp ce efectuezi masajul, îi oferi partenerului timpul și atenția ta, încercând prin atingeri să-i descoperi părțile tensionate ale corpului, către care apoi îți vei îndrepta atenția.

ÎMBUNĂTĂȚIREA STĂRII DE SĂNĂTATE

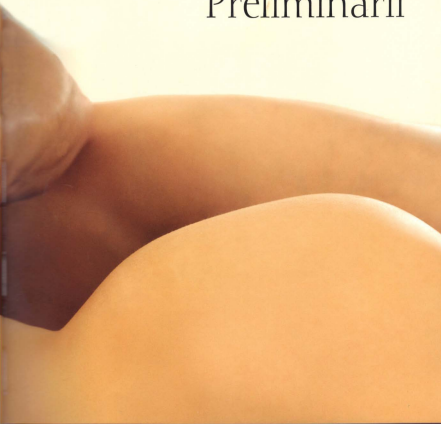
Pe lângă inducerea unei stări profunde de relaxare mentală, masajul va face să te simți mai ușor și mai suplu din punct de vedere fizic. Este foarte eficient în







Preliminarii



Pregătirea cadrului

Spațiul în care oferi masajul trebuie să fie pregătit, în prealabil, cu dragoste, asemenea unei mese în așteptarea unui musafir invitat la cină. Crearea unei ambianțe confortabile, relaxante și parfumate este esențială pentru a atinge starea de spirit necesară și pentru a ajuta receptorul să obțină un maximum de pe urma acestei experiențe.

CREAREA UNUI SPAȚIU PENTRU MASAJ

Un masaj erotic cu adevărat satisfăcător necesită un sanctuar în care să poți uita de lumea din afară și să vă concentrați asupra timpului petrecut împreună. Spațiul ales poate fi dormitorul, baia, living-ul sau o cameră cu destinație specială. În prealabil, fă-ți puțin timp s-o aranjezi, să fie curată, caldă și primitoare. Îndepărtează toate obiectele aruncate de-a valma, astfel încât mintea să se poată elibera mai ușor, iar corpul să înceapă să se relaxeze. Cu cât ești mai capabil să intri într-o stare de relaxare, cu atât mai mare va fi beneficiul de pe urma masajului și cu atât mai puternică va fi legătura cu partenerul.

Poți utiliza o masă specială de masaj, pentru a-i masa partenerului spatele, umerii, picioarele și pieptul, dar ar fi mai recomandabil un pat sau un spațiu pregătit pe podea, pentru activitățile mai intime ce pot surveni mai târziu. Ar fi ideal un pat tare sau o saltea pusă pe dușumea. Asigură-te că partenerul să aibă coșșafuri și prosoape proaspăt spălate, pe care să se întindă și cu care să se acopere, la din timp măsuri astfel încât pernele, păturile sau celelalte lucruri pe care le folosești să fie curate și să aibă miros de proaspăt spălat.

Iluminatul

Iluminatul blând și lumânările aprinse compun o atmosferă de calm, relaxare și senzualitate. Lumânările, așezate într-o poziție stabilă pentru a nu se răsturna, trebuie să reverse asupra zonei de masaj o lumină tamizată. Folosește becuri colorate; pur și simplu înlocuiește becul obișnuit, lumina colorată generată putând schimba instantaneu

atmosfera din cameră. Un bec roșu, de exemplu, va învălui camera într-o nuanță roz, estompând marginile dure și îmbrăcând corpurile într-o lumină agreabilă, caldă.

Temperatura

Asigură-te că nu sunt curenți de aer în cameră și că temperatura e suficient de ridicată, deoarece receptorului i se poate face frig atunci când uleiul de masaj se evaporă de pe piele. Acest lucru este important mai ales dacă vrei să efectuezi masajul pe podea, unde curenții de aer sunt mai puternici. Dacă partenerului îi este frig sau pielea i se contractă subtil, îi va fi mai greu să se relaxeze pe deplin. Ca maseur, este puțin probabil să simți răcoarea, întrucât ești activ pe tot parcursul masajului. Dacă în cameră este foarte cald, s-ar putea impune utilizarea unui ventilator, pentru a răcori ușor corpul. Acest lucru va contracara și un eventual efect soporific al masajului, iar partenerul va rămâne treaz.

Parfum

Mirosul are o foarte mare forță evocatoare asupra cuiva aflat într-o stare de relaxare. Parfumul poate funcționa ca un vehicul al minții, ajutând la inducerea cât mai profundă a acestei stări. Folosește o lampă de ulei în care să arzi uleiuri esențiale de-a lungul întregului masaj, sau poți să arzi tămâie, dar nu înainte de a te asigura că este obținută numai din ingrediente naturale. Lumânările parfumate vor genera și ele mireasmă, și vor învălui într-o lumină blândă spațiul de masaj. Cele mai bune sunt lumânările organice, dacă vrei să eviți substanțele chimice nocive.

Lumânările parfumate reprezintă o soluție convenabilă pentru a asigura parfum și lumină blândă în spațiul de masaj. Lumânările ecologice, obținute din ingrediente naturale, reduc cantitatea de substanțe chimice nocive eliminate în mediul ambiant.





ULEIURI ȘI LUBRIFIANȚI

Folosește un ulei de bază natural, care nu irită pielea, de exemplu din semințe de struguri și migdale, sau de măsline. Pentru parfum, adaugă-i câteva picături de uleiuri esențiale. Pentru masajul erotic, următoarele esențe sunt ideale:

Lavandă - ajută la relaxare

Lemn de santal - amplifică senzațiile de senzualitate și de calm

Isomie - trezește sexualitatea masculină și ameliorează tensiunea sexuală

Trandafir - susține sentimentul de dragoste

Neroli - stimulează virilitatea și calmează anxietatea

Încălzește recipientul cu ulei, ținându-l vertical într-un bol cu apă fierbinte. În timpul masajului, picură-ți în mod regulat ulei pe mâini, iar prin introducerea frecventă a sticlei în apă, vei menține uleiul cald.

Pentru masajul genital, alege un lubrifiant pe bază de apă, special pentru uz intim, deoarece uleiul poate provoca iritații sau infecții.

ACCESORII ȘI INSTRUMENTE

Găsești pe piață o serie de jucării pe care le poți folosi pentru a îmbunătăți o sesiune de masaj erotic. Iată câteva sugestii pe care le poți încerca:

Pene, evantai din pene sau ștergător de praf din același material

Sarong sau șal de mătase (cu franjuri, dacă se poate)

Vibrator (de utilizat pe tot corpul)

Sticlă cu pulverizator de apă (cu funcționare pe baterii)

Dispozitiv de masaj pentru cap

Intimitate

Asigură-te că nu veți fi deranjați în timpul masajului, astfel încât să vă puteți relaxa fără teama că ar putea interveni ceva. Opreți-vă telefoanele! Asigurați-vă că micuții sunt plecați sau au adormit. Dacă copiii sunt mai mari, asigurați-vă că aceștia nu pot da buzna în casă. Dacă le spui că vrei să faci un masaj, cei mai mulți adolescenți vor respecta distanța. Dacă aveți obiceiul să primiți mulți musafiri, puneți un bilet pe ușa de la intrare în care semnalati că vă odihniți, rugându-i să nu apese butonul soneriei.

Muzică

Pe lângă faptul că evocă stări erotice, muzica poate fi folosită pentru a acoperi zgomotele perturbante din exterior. Alege tonuri care nu sunt prea invazive sau apăsătoare. Muzica ambientală e ideală (vezi Resurse, pag. 188), iar din genul muzicii compuse special pentru masaj vei găsi de asemenea surse din abundență.

Asigură-te că ai acces facil la player-ul pentru muzică și că-i poți controla ușor volumul. Un MP3 player este ideal, întrucât îți poți compila propriul playlist cu muzică adecvată, care să ruleze ore în șir, fără să fie nevoie să te ridici și să schimbi CD-ul.

Ambianța

Crearea unui mediu special, în care partenerul să se simtă răsfățat, poate îmbogăți întreaga experiență. Fă un efort să achiziționezi covoare rafinate, saluri, perne, cearceafuri și prosoape. Folosește materiale de calitate, în culori luxuriante, care să omenească întreg spațiul, pentru a spori magia și misterul masajului.

Dacă ai o curte mai ferită, iar vremea e caldă, efectuează masajul în aer liber. Vă veți bucura îndeaproape de natură, de foșnetul copacilor în bătaia vântului, de soare care mângâie pielea, de dipocul apei, de cântecul păsărilor. Adu un șal sau o pătură cu care să-ți acoperi partenerul, dacă i se face frig, și o rezervă de apă de băut, dacă efectuezi masajul în lumina puternică a soarelui.

REGULI DE BAZĂ

Când ești pe punctul de a încerca ceva nou, cum ar fi masajul erotic, merită să-ți faci puțin timp să discuți cu partenerul tău și să stabilești câteva reguli de bază. În acest fel, vei avea o imagine clară cu privire la ce anume îi place partenerului și vei câștiga încrederea de a încerca lucruri noi.

- 1 Arată respect și cinstește-ți partenerul, acordând atenție modului în care trăiește fiecare moment. Dacă se bucură de o anumite atingere, alocă mai mult timp acelei manevre, înainte de a trece la o altă zonă a corpului.
- 2 Promite să te dedici integral plăcerii partenerului, în timpul masajului, lăsând deoparte toate nevoile și dorințele personale.
- 3 Pe durata masajului, promite să eviți manipularea partenerului spre un anumit scop, cum ar fi orgasmul sau sexul cu penetrare, cu excepția cazului în care o astfel de acțiune a fost consimțită în prealabil.
- 4 Menține-ți trează întreaga atenție pe tot parcursul masajului și nu te lăsa distras de nimic.
- 5 Consimte să reacționezi imediat, la orice semn de disconfort sau reacție negativă.
- 6 Consimte să accepți orice reacție de refuz, chiar dacă nu înțelegi motivul pentru care partenerul nu agreează o manevră anume. Amintește-ți că nu e vorba de tine; fiecare din noi răspunde la atingeri într-o manieră diferită. Poate că partenerul tău nu se bucură de atingeri în anumite zone ale corpului sau poate că nu reacționează bine la anumite tipuri de contact.
- 7 Conveniți să nu vorbiți în mod inutil. Receptorul va intra într-o stare de conștiință modificată, de relaxare, în care orice sunet pe care-l produce se va auzi mai tare și mai perturbant decât l-ai intenționat. Masajul trebuie să se desfășoare într-o atmosferă intimă, de calm, de liniște, cu participarea directă a ambilor actori.

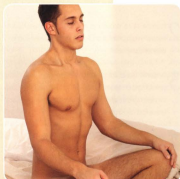


Pregătirea pentru masaj

Pentru a obține maxim de beneficii și plăceri de pe urma masajului erotic, este important ca atât tu, cât și partenerul tău să fiți pregătiți din punct de vedere mental și fizic. În prealabil, reculețeți-vă puțin, pentru a vă relaxa mintea și a vă curăța corpul. Asigurați-vă că aveți respirația calmă și controlată și că fiecare din voi se află într-o stare de confort, cu grijile lăsate deoparte.

INTRĂ ÎN ATMOSFERĂ

Înainte de masaj, acordă-ți timp pentru a sta liniștit și relaxat. Respiră calm și uită de grijile zilei. Persoanelor care meditează, fac yoga, se bucură de mersul pe jos sau au parte frecvent de masaj le vine mai ușor să se relaxeze, deoarece își fac timp pentru a îngădui corpului și minții să se odihnească. Îți poți antrena corpul pentru a răspunde la indicații cum sunt: „respiră adânc”, „îmi relaxez abdomenul”, „măinile mi se înmoaie”, „fruntea mi se descrețește” și altele asemenea, până când ajungi la un punct în care pur și simplu gândul și corpul răspund instantaneu. O ședință de yoga sau o lecție de meditație poate constitui o ocazie foarte bună pentru a învăța cum să te relaxezi, iar aceste abilități le poți apoi duce acasă la tine. O alternativă este să-ți petreci timpul împreună cu partenerul înainte de a începe masajul: ieșiți la o plimbare în apropiere, într-o ambianță rurală, petreceți timpul meditănd sau ascultând muzică relaxantă sau participați amândoi la o lecție de yoga.



După o zi plină, petrece puțin timp de unul singur, într-un spațiu liniștit. Închide ochii și respiră adânc, puț de câteva minute. Cu fiecare expirație, relaxează-ți umerii și gâtul.



ÎNGRIJIRE PERSONALĂ ȘI IGIENĂ

Atât tu, cât și partenerul tău ar trebui să faceți o baie înainte de masaj, manifestând grijă deosebită pentru spălarea lăbelor picioarelor, dat fiind faptul că acestea au parte rareori de atenția care se impune. Pe măsură ce simțul mirosului ți se rafinează, vei constata că ai devenit mai exigent cu privire la calitatea produselor parfumate și vei observa cum un miros îți poate afecta starea de spirit. Spală-te cu produse naturale de bună calitate, care conțin, pe cât posibil, cât mai multe ingrediente organice. Mirosul acestora este de obicei mai atrăgător, iar starea de spirit sau relaxarea ți se poate eleva, în funcție de parfumul pe care l-ai ales. Masează-ți tălpile cu o cremă grasă sau cu o loțiune, astfel încât pielea acestora să se simtă moale la atingere. Nu pierde din vedere nicio zonă, mai ales pe cele care au tendința de uscare, cum sunt lăbele picioarelor sau coatele. Un alt argument în favoarea utilizării unor loțiuni și șampoane organice ține de faptul că pielea e foarte poroasă, or prin aceasta s-ar absorbi substanțele chimice și toxinele conținute în multe din produsele obișnuite.

Este important să menții o igienă strictă în timpul masajului. Când îi oferi unei femei masaj intim, spală-te dacă ai efectuat înainte masaj în alte zone, în special în anus, pentru a evita trecerea bacteriilor în vagin. Pentru masajul anal s-ar indica mănuși de latex. Acestea sunt la început inconfortabile, dar receptorul aproape că nu-și va da seama că le ai, dacă folosești lubrifiant.



CONTROLUL RESPIRAȚIEI

O zi stresantă îți poate induce o respirație superficială, care, la rândul său, afectează circulația sângelui și multe alte funcții fiziologice. Înainte de sesiunea de masaj, stai liniștit și așteaptă ca respirația să-ți devină calmă și mai profundă, umplând corpul cu oxigen proaspăt. Abdomenul ar trebui să capete un relief mai protuberant în timpul inspirației. Cutia toracică ar trebui să se ridice, făcându-i mai mult loc inimii, care să pompeze eficient. Expirația trebuie să fie puternică și ritmică. Continuă să respiri adânc, timp de câteva minute. Observă-ți corpul pe măsură ce se relaxează.

Când efectuezi masajul, respiră în mod constant și adânc pe toată durata sesiunii, pentru a ajuta la menținerea stării de relaxare profundă, atât a ta, cât și a partenerului. Fii conștient de senzațiile pe care le resimți în timpul masajului, ești oare în continuare calm și relaxat? Vei constata, că tinzi să te scufunzi lent într-o stare calmă de beatitudine. Dacă prin minte îți vin gânduri, lăsa-le să treacă și relaxează-te.

SIMTE-TE CONFORTABIL

Înainte de a începe masajul, vezi dacă în cameră e destul de cald. Nu vei simți frigul în același fel ca și partenerul, deoarece ești activ în timpul masajului, așa că va trebui să îți cont de acest lucru. Ar trebui să te simți confortabil, îmbrăcat doar cu o bluză ușoară și pantaloni scurți, de exemplu. Evită să porți haine mai groase, pentru că altminteri îți va fi dificil să apreciezi corect temperatura camerei.

Adu o pernă, dacă crezi că partenerul tău are nevoie de așa ceva. Când partenerul se întinde pe spate, pregătit pentru masaj, acoperă-l cu un sarong, un șal sau o pătură. Aceasta servește pentru două scopuri: menține căldura, evitând eventuale frisoane, și conferă un sentiment de securitate celui care se simte expus în timpul masajului. Îndepărtează sarongul sau pătură în timp ce-i masezi partea de sus a corpului, apoi lasă-ți partenerul să se odihnească.



ARMONIZARE CU PARTENERUL

Înainte de a începe să atingi și să masezi partea din față a corpului partenerului, ia-ți un răgaz pentru a exersa o anumită mișcare. Este vorba de o îmbrățișare ușoară, dar foarte dragăstoașă, care îl echilibrează și îl pregătește pentru masaj. Această etapă de așteptare deschide canalul energetic care străbate întreg corpul, din zona genitală până în creștetul capului, ceea ce-l va face pe partener să se simtă mai energizat și deschis pentru stimulare erotică.

Așază-te confortabil alături de partener. Pune-i o mână pe creștet, iar cealaltă așază-o ușor deasupra osului pubian, cu degetele orientate în jos, înspre picioare. Degetele ar trebui să-i apese blând perineul.

Acordează-te la ritmul în creștere și descreștere al respirației partenerului și simte cum energia îți trece printre cele două mâini. Menține această poziție pentru câteva minute.

Relaxarea palmelor și brațelor

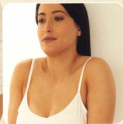
Palmele și brațele relaxate, calde și suple sunt elementele esențiale pentru a oferi un masaj erotic reușit. Prin intermediul mâinilor tale, partenerul îți poate simți pulsul, fiind conștient de orice eventuală tensiune. Cu cât te poți relaxa mai mult, cu atât partenerul tău va fi mai capabil să se elibereze. Înainte de masaj, încearcă să efectuezi unul sau două din următoarele exerciții simple, pentru a-ți elibera din brațe și mâini orice eventuală tensiune.

1 Stai cu spatele drept înaintea unui colț de perete sau în fața tocului ușii. Întinde-ți brațul în spate, iar apoi împinge cu mâna de perete sau ține-te de marginea ușii, astfel încât să simți efortul întinderii în mușchii umerilor. Încearcă să-ți menții brațul drept, la distanță de tine, în spatele corpului.

2 Schimbă poziția, astfel încât să-ți întinzi celălalt braț.

3 Stai în picioare sau așază-te confortabil. Ridică-ți umerii înspire, îngețu urechilor. Ține-i așa câteva momente, apoi coboară-i. Eliberează orice tensiune aflată în umeri. Repetă mișcarea și expiră în timp ce-ți eliberezi umerii.

4 Freacă-ți palmele, cu vigoare, una de alta, timp de circa un minut. Apoi dă-le o pauză; relaxate complet, îndreaptă palmele în sus și așază-le pe coapse. Imaginează-ți că o lumină aurie cade ca o ploaie asupra mâinilor tale și simți energia radiind dinspre acestea.



Fundamentele masajului

Frumusețea masajului erotic constă în absența oricăror reguli. Pentru plăcerea partenerului, poți adapta fiecare sesiune și o poți transforma într-o experiență senzuală, unică. Poți alege dintr-o varietate foarte mare de manevre, utilizabile asupra unora din părțile corpului sau pe întreg corpul. Lasă-te dus de val și bucură-te!

PRELUDII

Dacă ai mai făcut masaj partenerului, probabil că vei recunoaște unele mișcări. Diferența în cazul masajului erotic și cel corporal este că utilizezi fiecare manevră cu scopul de a amplifica senzațiile, nu atât pentru a elibera tensiuni musculare sau pentru a alina dureri sau junghiiuri (deși poate surveni și acest efect). Prin urmare, indiferent dacă utilizezi o atingere ușoară, aplici o presiune cu fermitate, folosești lovituri de relaxare sau trezești corpul cu lovituri mai energice, în toate cazurile vei induce activarea și stimularea corpului și a minții.

În timpul masajului erotic, partenerii se bucură de o diversitate de atingeri, de la cele puternice și susținute, la cele ușoare și tandre. Zonele mai ferme ale corpului, cum sunt partea din spate a picioarelor și fesele, răspund cel mai bine la mișcări mai puternice. Dacă acestea sunt urmate de mângâieri mai blânde, ia naștere un contrast erotic. Părțile sensibile ale corpului, de pildă sânii, ar trebui atinse ușor la început, dar pe măsură ce partenerul se relaxează, acesta își poate dori un masaj mai ferm. Partenerul poate solicita diferite tipuri de atingeri, în diferitele etape de excitație. Experimentează mai multe elemente, pentru a vedea ce anume agreează mai mult partenerul. Devenind conștient de modul în care partenerul răspunde atingerilor pe durata unui masaj sau în zile diferite, vei deveni tot mai încrezător, învățând să cunoști corpul acestuia, să știi ce tipuri de mângâieri să utilizezi și când anume. Aceasta este o modalitate excelentă de promovare a intimității erotice. Include întotdeauna manevre suficient de lungi și de fluide, pentru a conecta

diferitele părți ale corpului partenerului, în timp ce te deplasezi de la o zonă la alta. Mișcările vor fi resimțite cu plăcere de către acesta, chiar dacă le aplici pentru prima dată. Bucurați-vă de experiența de a simți atingerile pielii și de a fi în armonie unul cu celalalt!

EXTINDEREA REPERTORIULUI

De fiecare dată când efectuezi un masaj, alege una sau două mișcări, dintre cele pe care le agreeți amândoi și folosește-le asupra unei părți a corpului sau în cadrul unui masaj corporal complet. Masajul erotic te încurajează să-ți angajezi nu numai mâinile și brațele, ci și alte părți ale corpului, pentru a-ți stimula partenerul. Folosește-ți buzele, limba, părul, sânii sau orice dorești, pentru a-i amplifica plăcerea erotică. Pene, eșarfe din mătase, apă caldă, bile pot fi accesorii ale unui masaj erotic.



În timpul masajului erotic, încearcă această poziție, cu o mână așezată pe pieptul partenerului, iar cealaltă sub ombluc. Această manevră vă permite amândurora să vă odihniți, iar partenerului tău să se lase străbătut de senzații plăcute.



TIPURI DE MASAJ

Multe dintre sugestiile prezentate în această carte se bazează pe mișcări și tehnici preluate din practicile tradiționale de masaj:

Masajul suedez: una dintre cele mai comune forme de masaj, bazată pe cinci manevre de masaj esențiale - effleuraj (mângâiere ușoară, fluidă, cu palmele deschise), petrisaj (frământare), atingere ritmică, frecare și vibrație.

Masajul Shiatsu: tehnică japoneză de masaj de vindecare, care acționează asupra punctelor de presopunctură de pe corp, încorporând de asemenea masearea și mobilizarea articulațiilor.

Masajul Roling și Hellerwork: tehnică de masaj foarte eficientă, de restructurare, acționând în profunzimea țesuturilor, având ca efect consolidarea corpului și realinierea arhitecturii scheletului.

Masajul erotic taoist: taoismul combină principiile yin și yang, ale energiei masculine și feminine. Masajul erotic taoist este un masaj senzual, care include organele genitale. Este eficient pentru îmbinarea sexualității cu spiritualitatea.

Masajul ayurvedic: sistem de vindecare antic, care implică atenția îndreptată asupra corpului, pentru recunoașterea și echilibrarea stării mentale și emoționale. Există multe stiluri de masaj ayurvedic; una dintre cele mai cunoscute tehnici în Occident se efectuează cu uleiuri și presupune ca maseurul să-și folosească mâinile și picioarele, ajutând la reținerea și echilibrarea receptorului.

Masaj thailandez: o combinație de masaj ayurvedic și exerciții yoga de întinderi ample ale corpului.

Aromaterapie: manevrele de masaj aromaterapeutic încorporează aplicarea de uleiuri esențiale terapeutice, cu scopul de a ameliora starea de spirit sau sănătatea fizică a unei persoane.

Masajul holistic: persoana receptor este abordată ca un ansamblu, manevrele ținând deopotriva corpul, mintea și sufletul. În timpul masajului se pot include elemente de consiliere și diverse tehnici de vindecare.

Tehnici de bază

Mișcările prezentate aici intervin de-a lungul secvențelor de masaj, dar ordinea acestora variază în funcție de partea corpului pe care se aplică. Unele se potrivesc anumitor zone mai mult decât altele, dar trebuie să decizi ce anume este eficient pentru tine și partenerul tău. Stăpânirea unei palete largi de mișcări te va ajuta să determini energia erotică să străbată întregul corp.



Curgere

Ținând palmele deschise, plimbă-le într-o mișcare amplă, lină, fluidă, de-a lungul rotunjimilor și diverselor unghiiuri ale corpului partenerului, înainte și înapoi. Asigură-te că mâinile sunt bine unse, astfel încât acestea să alunece, fără să ațâțe corpul, și menține o presiune uniformă pe toată suprafața. De asemenea, folosește astfel de mișcări ample și fluide în timp ce acționezi asupra unor zone mai mari ale corpului, cum ar fi spatele, picioarele, abdomenul, pieptul și fesele.



Cercuri

Ținând ambele palme deschise, descrie cercuri mari pe spatele, abdomenul, fesele sau picioarele partenerului, îndepărtându-le de fiecare dată, iar apoi apropiindu-le din nou. Utilizează această tehnică în cazul în care suprafața de piele abordată prin masaj este suficient de mare, astfel încât mâinile să poată descrie cercuri complete, pe spate, picioare, abdomen, piept și fese.



Mini-cercuri

Aceasta este o variantă a exercițiului precedent, însă, de data aceasta folosești doar vârful degetelor pentru a descrie mici cercuri. Poți apăsa ceva mai puternic decât dacă ai face-o când folosești întreaga suprafață a palmelor, mai ales în cazul în care zona este cămoasă. Este o tehnică de masaj bună pentru a aborda sânii, zona pieptului, abdomenul, mușchii faciali, părțile laterale ale gâtului, partea superioară a spatelui și mușchii umerilor, care stochează de multe ori tensiuni și blocaje.



Frezare

Efectuează o frezare rapidă și fermă cu ambele mâini, pentru a stimula suprafața pielii. Căldura generată va pătrunde în zonele profunde ale corpului. Această mișcare viguroasă este indicată, cu precădere, în cazul părților mai puțin sensibile ale corpului, cum sunt picioarele, brațele, spatele, fesele și umerii.



Frământare

Efectuează această manevră de masaj ca și cum ai frământa aluatul pentru pâine. Apucă în palme o masă mare de carne, implică major mâinile și degetele și frământă cu încredere, într-un ritm suficient de rapid. Dacă ai unghii lungi, ai grijă să nu zgârie pielea. Urmărește felul în care partenerul tău resimte presiunea. Aplică această tehnică la părțile cămoase ale corpului, cum ar fi talia, abdomenul, fesele, coapsele, mușchiul gambelor, partea superioară a brațelor și partea superioară a umerilor.



Priza electrică

Generează o mișcare vibratorie, prin deplasarea foarte rapidă a două degete, oscilând vivace pe suprafața pielii partenerului. Imaginează-ți forța și energia emanate din plexul solar, situat în centrul corpului tău. Acest exercițiu expediază „o sarcină electrică” în întreg corpul partenerului. Poți utiliza manevra oriunde pe corp, inclusiv la frunte, între sfârcuri sau zona mediană a abdomenului inferior.



Cu degetul mare

Efectuează mișcări mici, alternative și rapide cu degetul mare, fie descriind cercuri, fie prin împingere. Menține pe corp palmele, cât mai deschis posibil. Încearcă această abordare pe toate părțile cămoase sau musculoase ale corpului, mai ales atunci când masarea se apropie de un os, fără însă să ajungi acolo. De exemplu, poți masa cu degetul mare pe fiecare parte a coloanei vertebrale, partea din spate a gâtului, brațele, spatele picioarelor, spatele genunchilor și partea anterioară a coapselor.



Gheara

Apăsând suficient de ferm, trage-ți degetele înspre tine, cu palmele acționând pe rând. Dacă ai unghii lungi, acest tip de masaj se poate lăsa cu zgârieturi, motiv pentru care trebuie să urmărești reacția partenerului. Încearcă această abordare pe spate, coapse și piept.



Pana

Trage palmele înspre tine, una după alta, folosind vârful degetelor pentru a crea o mișcare de atingere ușoară, ca a unei pene. Ca principiu, această tehnică se poate aplica oriunde pe corp. De asemenea, poți încerca să te folosești de o pană adevărată; alege pene mari, de bună calitate, cu care să efectuezi atingeri ușoare de-a lungul spatelui partenerului, ca și pe umeri, picioare și fese.



Tocătorul

Folosește-te de laturile mâinii pentru „a toca” ritmic zonele cămoase ale corpului partenerului. Exercițiul stimulează și activează întregul corp, mărind afluxul de sânge la suprafeța pielii. Această manevră se poate folosi la umeri, la spate (cu precizarea că nu direct pe coloana vertebrală), pe fese și partea din spate a coapselor, în general pe zonele mai cămoase.



Creașca

Rotunjind palmele ușor pe pielea partenerului, alternează-le într-o acțiune care ar imita bătutul la toacă. Utilizează această tehnică la abordarea zonelor cămoase ale corpului, cum ar fi spatelui, fesele, coapsele și mușchii gambelor.



Pumnul

Cu mâinile strânse în formă de pumn, folosește-ți degetele pentru „a măcina” mușchii. Evită zonele osoase. Cele mai potrivite locuri pentru a folosi această mișcare sunt palmele, spatele, bolta labei piciorului (când partenerul este cu fața în jos), fesele, partea din spate a picioarelor, partea superioară a umerilor și partea inferioară a cefei.



Drenajaj

Aceasta este o mișcare prin care se exercită o presiune profundă asupra brațelor și picioarelor. Apucă brațul partenerului la încheietura mâinii și apasă ferm cu degetele mari pe partea interioară a brațului. Descrie o mișcare de alunecare a degetului mare până la cot, apoi trage cu palmele desfăcute înapoi în interiorul și pe marginile brațului, până la mână. Efectuează întotdeauna această mișcare pe mușchii gambei, începând de la gleznă.



Răsucirea

Folosește-te de ambele mâini pentru a efectua o mișcare de stoarcere, acționând ca și cum ai scoate apa dintr-o cârpă. Încearcă această manevră pe brațele și picioarele partenerului. De asemenea, poți „stoarce” un picior folosind o singură mână, dinspre partea inferioară spre exterior, cu o mișcare circulară amplă, de răsucire.



Linge și mușcă

Cu totul specifice pentru masajul erotic sunt mișcările efectuate cu gura. Te poți folosi de buze, limbă și dinți pentru a genera o încălzitură erotică și o mulțime de senzații plăcute. Experimentează diferite abordări, pentru a vedea ce anume vă face pe amândoi să vă simțiți cel mai bine. Încearcă să lingi cu vârful sau cu toată suprafața limbii, să apuci ușor cu dinții zonele sensibile, să muști delicat în zonele cămoase. Calmează apoi pielea aplicând săruturi rapide, erotice.

Tehnici de masaj al întregului corp

Aceste tehnici sunt concepute pentru a dinamiza și a relaxa întregul corp, pentru a stimula circulația, pentru atenuarea tensiunilor și stimularea ușoară a organelor genitale. Efectuează masajul cu încredere și sensibilitate, antrenând mai degrabă mișcarea naturală a corpului partenerului, în loc să încerci să impui o viteză și un ritm propriu. Înainte de a începe, încearcă mișcări de balans și de oscilație, pe care de altfel le poți introduce și pe parcurs.

LEGĂNAREA

Această metodă este foarte liniștitoare și îi poate evoca receptorului mișcările cu care era alinat când era copil. Legănatul diminuează tensiunea din mușchii și articulațiile care mențin corpul rigid și stimulează ușor organele genitale, deoarece acestea sunt presate de suprafața saltelei. Ține cont de faptul că stimularea partenerului într-o manieră relaxată, fără grabă, ghidându-l fără să-l forțezi, reprezintă întotdeauna cea mai bună cale pentru a-l aduce spre un apogeu sexual erotic.



Legănatul șoldurilor

Așază-ți mâinile pe șolduri, cât mai aproape, după care împinge corpul, „prinzând” șoldurile pe măsură ce acestea revin înapoi înspre mâinile tale. Încearcă să generezi mișcarea, introducând mâinile pe partea din spate a coapsei și rulând suficient de viguros, dintr-o parte în alta. După câteva minute, treci la cealaltă coapsă.



Balansarea osului sacru

Așază ambele mâini pe osul sacru al partenerului (situat în apropiere de șolduri), și balansează-i șoldurile dintr-o parte în alta. Urmează ritmul pe care corpul partenerului și-l asumă în mod natural. Treptat, mărește intensitatea mișcării de balans, până când acesta devine destul de viguros. În loc să încerci să-ți impui ritmul propriu, menține armonia cu ritmul natural al corpului receptorului.

VIBRAREA

Este o tehnică dinamică, în care se utilizează ambele mâini pentru a balansa și a scutura diferite părți ale corpului partenerului. Exercițiul relaxează articulațiile, eliberând orice tensiune. Se aplică atunci când partenerul este întins pe spate.



Vibrarea piciorului

În timp ce partenerul este întins pe spate, îi prinzi laba piciorului cu ambele mâini. Treci piciorul înainte și înapoi între cele două mâini, într-un ritm rapid, pentru a imprima o mișcare de vibrație. Acest procedeu dinamic eliberează orice eventuală tensiune acumulată în articulațiile piciorului. Repetă cu celălalt picior, pentru a elibera și de acolo blocajele.



Vibrarea umărului

Cere-i partenerului să se întindă pe spate. Plasează-te deasupra capului său și împinge fiecare umăr înspre picioare. Mișcă-ți mâinile ca și cum ai pasa o minge dintr-o mână-n alta, în succesiune rapidă. Capul partenerului ar trebui să se leagne dintr-o parte în alta, de la sine, pe măsura ce gâtul se eliberează de tensiunile acumulate la acest nivel.



Vibrarea brațului

Ridică ușor mâna partenerului și scutur-o așa cum faci atunci când dai mâna cu cineva. Scutură brațul dintr-o parte în alta, viguros, pentru a destinde articulațiile brațului și umărului. Dacă îți vine mai ușor, apucă-ți partenerul cu ambele mâini; acest lucru va face masajul mai puțin obositor pentru maseur. Repetă apoi cu celălalt braț.

Atingeri tandre

Strângerea, mângâierea, îmbrățișatul și sărutarea partenerului pot ameliora masajul erotic și, implicit, relația voastră. Faceți din aceste gesturi de afecțiune parte a vieții voastre de zi cu zi, pentru a consolida legătura emoțională și fizică dintre voi. Aduceți în cadrul masajului atingeri dragăstoase, pentru a avea parte de o experiență senzuală și emoțională.

EXPRIMĂ-ȚI DRAGOSTEA

De fiecare dată când îți îmbrățișezi, săruți sau mângâi partenerul, exprimi în acest fel focul care alimentează legătura fizică și emoțională dintre voi. În materie de afectivitate, niciodată nu e prea mult, așa că folosește-te de orice ocazie ca să demonstrezi, prin atingeri, cât de mult îți adori partenerul.

În multe relații, după ce perioada inițială a lunii de miere s-a încheiat, cuplurile tind să uite de atingeri, mângâieri și îmbrățișări, poate cu excepția celor care preced sau însoțesc episoade de sex. Introducerea atingerilor iubitoare reprezintă o modalitate de a revitaliza și reînnoi legătura cu celălalt.

Omul este o ființă expresivă, cu o mare capacitate de creativitate în interacțiunile senzuale. Nu rămâne captiv în aceleași tipare vechi de exprimare fizică, mai ales dacă se află într-un parteneriat pe termen lung. Experimentează nuanțe de atingeri subtile și vezi cât de mult sunt capabile corpurile voastre să ofere și să primească. Sărută și mângâie o zonă a corpului partenerului pe care n-ai mai atins-o de-o vreme. Îmbrățișează-ți partenerul în momentele în care acesta se așteaptă cel mai puțin și îngăduie acestor expresii speciale de afecțiune și dragoste să-și facă loc în masajul tău.

ÎMBRĂȚIȘĂRI ȘI ÎNLĂNȚUIRI

O îmbrățișare strânsă este printre cele mai bune moduri de a experimenta dragostea cea mai pură. Îmbrățișăți-vă înainte și după masaj, astfel încât amândoi să vă simțiți

iubiți și în siguranță. Topește-te într-o îmbrățișare îndelungată, care să-ți readucă aminte faptul că ai un corp frumos, receptiv, că ești mai mult decât un „cap vorbitor”, rătăcit în gânduri, planificându-și acțiunile următoare.

În timpul unei îmbrățișări, vă exprimați latura receptivă și vulnerabilă, acea parte din voi care vă face disponibil pentru a iubi și a fi iubit. Îmbrățișează-ți frecvent partenerul; vă va fi mai bine și unuia, și celuilalt.



Îmbrățișarea strânsă la piept consolidează legătura fizică și emoțională cu partenerul: folosiți îmbrățișările înainte și după masaj, pentru a consolida încrederea voastră reciprocă.

Jocul atingerilor

Acest joc te poate învăța pe tine și pe partenerul tău ce fel de atingeri vă plac și care sunt limitele individuale ale fiecăruia. Sunt parametri care se pot schimba mereu, mai ales pe măsură ce afli mai multe despre masajul erotic și despre ce anume ți se potrivește. Jocul te învăță să-ți cunoști pe deplin partenerul.

1 Stați față-n față, conveniți cât de mult doriți să vă jucați împreună și care din voi se prinde primul în joc.

2 Persoana care intră prima în joc (bărbatul, în acest exemplu) face un pas lent mai aproape. Femeia îi va spune apoi dacă îi place sau nu, rostind „da”, „poate că da” sau „nu”.

3 Încet și în mod conștient, bărbatul atinge femeia; de exemplu, întinde mâna ca să-i atingă ușor obrazul sau părul.

4 Femeia răspunde din nou prin „da”, „poate că da” sau „nu”. În cazul în care partenera spune „poate că da”, încetinești și ești mai atent și sensibil la ce anume vrea cu adevărat, astfel încât să descoperi atingerea care e pro-

voacă un răspuns prin „da”. Poți continua cu acest tip de atingere sau poți trece la atingerea unei alte părți a corpului său.

5 Încearcă alte atingeri, pentru a afla ce anume îi place partenerii și ce nu. Poți să-i săruți gâtul, să-i treci degetele prin păr, să-o gâdli, să-o îmbrățișezi, să-i atingi sânii. Dă-i timp să simtă atingerea și să răspundă cu sinceritate. Insistă mai mult pe ceea ce-i place și renunță la manevrele pe care nu le agreează. Nu insistă făcând ceva de care partenera nu s-a bucurat; pur și simplu mergi mai departe.

6 Continuăți jocul în intervalul asupra căreia v-ați pus de acord, schimbând rolurile la fiecare cinci minute.



MÂNGĂIERI

O mângăiere poate comunica multe lucruri - dorință, apreciere, fascinație. Aceasta poate fi senzuală, erotică, tandră sau pasională. În timpul unui masaj, mângăie-ți partenerul cu vârful degetelor sau chiar cu dosul mâinii. Poți mângăia orice zonă a corpului, deși zonele sensibile - cum ar fi partea interioară a brațelor, fața, gâtul și pieptul - sunt de obicei mai receptive. Efectuează mișcări ușoare și delicate, astfel încât degetele să se plimbe tandru pe suprafața pielii partenerului - dacă e nevoie, hidratează-ți mâinile sau unge-le cu ulei. În timp ce mângăie, gândește-te la acțiunile pe care le efectuezi, concentrează-te asupra zonei pe care o masezi și vezi cum percepi tu atingerea. Acest fapt poate face mângăierea la fel de relaxantă și profundă și pentru tine, nu doar pentru cel care primește masajul. Mângăierile delicate, continue, vă pot aduce pe tine și pe partenerul tău într-o stare de calm și relaxare ceea ce favorizează, în final, atingerea extazului erotic.

SĂRUTURI

Înainte de masaj, când pregătești spațiul potrivit sau pur și simplu petreci timp împreună cu partenerul, acordăți timp suficient săruturilor. Sărutul susține intimitatea, dragostea și legătura senzuală. În timp ce-ți săruți partenerul, încercă să evaluezi cum se simte partenerul în ziua respectivă. Vei observa dacă acesta se relaxează imediat, dacă corpul îi este mai sensibil la gâdilat sau mai sensibil. Poți utiliza aceste indicii pentru a stabili cum să efectuezi atingările în timpul masajului și dacă e nevoie de mai mult timp pentru a vă relaxa și detensiona.

Pe durata masajului, fă câte o pauză pentru a-ți săruta partenerul pe buze sau pe oricare altă zonă, pe care o agreeți amândoi. Înmoaie-ți gura și îngăduie buzelor și limbilor să se întâlnească; vei simți că acest contact stabilește o conexiune senzuală între voi. Coborâ pe gâtul partenerului, pe gură, pe umeri și fă din sărut parte a rutinei masajului erotic. Sărutul este o modalitate de a-ți exprima dragostea și pasiunea, un mod de a arăta că masajul este mai degrabă erotic și senzual, nu doar

pur terapeutic. Când vă săruțați, pe gură sau oriunde pe corp, amândoi eliberați hormoni care vă fac senzuali, relaxați și mai deschiși la atingeri erotice și pasionale. Printre acești hormoni se numără dopamina, endorfinele și feniletilamina - hormoni ai stării de bine, produși de glanda pituitară și de hipotalamus. Pe măsură ce aceste substanțe vă inundă corpul, ele produc o stare profundă de bine, ajutându-vă să vă relaxați și pregătindu-vă corpurile pentru un contact fizic ulterior. Sărutul, mușcăturile și suptul vor avea toate același efect la nivel hormonal. Începeți cu sărutări blânde, trecând apoi la cele mai pasionale, pe măsură ce vă relaxați amândoi.



Sărutul este una dintre expresiile cele mai intime ale iubirii care declanșează eliberarea în întreg corpul a unui val de substanțe chimice stimulativă senzual.



Mângâierea partenerului

În acest exercițiu, atenția se concentrează asupra unei singure mâini care mângâie, sporind sensibilitatea simțului tactil atât pentru maseur, cât și pentru receptor. Pe măsură ce mângâierile avansează, vă cuprinde o stare meditativă, care poate induce un sentiment de profundă liniște interioară.

1 Cere-i partenerul să se întindă cu fața în jos, gol, și apoi așază-te lângă el.

2 Începe să-i mângâi corpul cu mișcări lente și cu o singură mână. Menține-ți palma cât mai dreaptă posibil și efectuează o atingere ușoară, dar suficient de fermă cât să nu gădile. Folosește vârfurile degetelor numai pentru zonele mai mici ale corpului, cum ar fi fața și gâtul. Mângâie spatele corpului timp de zece minute, asigurându-te că acoperi fiecare zonă.

3 Cere-i partenerul să se întoarcă și repetă mângâierea timp de încă zece minute, pe partea din față a corpului. Mâna trebuie să se mențină în mișcare perfect fluidă, într-o direcție, cât mai mult posibil, fără să treacă la alte părți ale corpului. Această coerență a mișcării va facilita o mai profundă experiență meditativă.

4 După efectuarea manevrei pe ambele părți ale corpului, stai liniștit alături de partener, oferindu-i răgaz să se odihnească, pentru a integra și asimila această experiență.

Conectarea cu partenerul

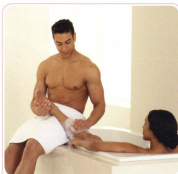
Pentru a obține cele mai multe beneficii de pe urma masajului erotic, ambii parteneri trebuie să fie relaxați și să resimtă un profund sentiment de intimitate și încredere în celălalt. Petrecerea timpului împreună, concentrându-vă exclusiv unul asupra celuilalt, vă poate ajuta să induceți o stare de dragoste puternică, înainte de începerea masajului.

CONSOLIDAREA LEGĂTURII VOASTRE

Masajul erotic vă va deschide corpul către senzații pe care s-ar putea să nu le fi cunoscut înainte, așa încât ar trebui ca amândoi să vă simțiți pregătiți să le încercați. Petrecerea împreună a timpului netrezește calea spre o intimitate mai profundă și spre reaprirea scântei pasiunii romantice. Fă-ți timp pentru a privi pur și simplu în ochii celuilalt sau surprinde-ți partenerul pe neașteptate, printr-o îmbrățișare lungă, pasională. Lungiți-vă amândoi în pat și ascultați muzică, mângâindu-vă ușor, după cum vă dictează starea de spirit. Exercițiul practic descris în pagina opusă vă poate ajuta la edificarea încrederii și deschiderea liniilor de comunicare.

Cheia plăcerii tale erotice este mintea. Când mintea îți este relaxată (vezi pag. 166), corpul tău răspunde, bucurându-se de masaj. De asemenea, mintea este esențială pentru o conexiune intimă cu partenerul tău. Când te simți confortabil în compania celuilalt, te poți conecta cu acesta la nivel emoțional și fizic.

Lucruri simple, cum ar fi spălătul reciproc, vă pot ajuta să stabiliți un mai mare grad de intimitate între voi. Dacă vă simțiți deconectați, de exemplu în cazul în care unul dintre voi a lipsit sau dacă ambii ați avut o zi stresantă, spălătul reciproc vă poate aduce mai aproape. De asemenea, puteți încerca un joc în care să vă atingeți și să încercați să vă citiți reciproc gândurile. Acest lucru vă poate face mai încrezători în sexualitatea voastră, ajutându-vă să vă relaxați, înainte de masajul erotic.



ÎMBĂIAȚUL PARTENERULUI

Baia senzuală este un mod minunat de a consolida legătura între voi. O baie sau un duș ușor, dar foarte erotic, va contribui la consolidarea sentimentelor de intimitate fizică și emoțională. Dacă nu aveți o cadă, puteți efectua acest ritual la duș, pentru același efect.

- 1 Umple cada pentru partenerul tău, punând în apă uleiuri de baie naturale de bună calitate. Asigură-te că ai pregătite prosoape mari și călduroase.
- 2 Invită-ți partenerul să intre în cada. Iașă din baie pentru a-i acorda răgazul să se relaxeze.
- 3 După câteva minute, întoarce-te și spală corpul partenerului, având grijă să nu neglijezi nicio zonă. Nu uita de degete, brațe și picioare. Spală-l cu blândețe organele genitale. Șamponează-i părul și masează-i pielea capului.
- 4 După ce ai terminat, cere-i partenerului să iasă din apă, învește-l într-un prosop mare și șterge-l ușor corpul, cu dragostea pe care o merită și pe care vrei să i-o transmiți.

Limbajul corpului

Dacă vei reuși să citești nuanțele subtile din limbajul corpului partenerului, masajul erotic va fi mai eficient. Vei învăța să identifice momentele în care partenerul se detensionează și se relaxează sau, dimpotrivă, când se crispează, la o asumată atingere. Dacă știi ce atingere îi oferă plăcere partenerului, aceasta va consolida legătura dintre voi.

În timpul acestui joc, vei percepe ca și cum n-ar mai exista un interval de timp între mișcările unuia și reacțiile celuilalt. Vei constata că dăruțiți și primiți într-o stare de conștientizare intuitivă, care vă va deprinde mâinile să răspundă la mesajele subtile recepționate dinspre corpul partenerului.

- 1 Stați în picioare, față-n față. Asigurați-vă că vă simțiți confortabil amândoi. Imaginați-vă că unul dintre voi este inițiator, iar celălalt este oglinda.
- 2 Partenerul care este inițiatorul începe să atingă sau să mângâie oglinda. Oglinda copiază mișcarea și încearcă să se armonizeze, abordând același ritm, presiune și mișcare. Folosește mâna dreaptă ca să mângâie obrazul stâng al feței partenerului, după care partenerul-oglină va proceda exact la fel.
- 3 Du-ți mâna până pe abdomenul și pieptul partenerului. Mângâie locul, după care mută-ți atingerea înspre brațe, gât și talie, iar partenerul va oglini mișcările.
- 4 Continuăți timp de câteva minute, și observați în ce fel replicile capătă profunzime și intră în armonie. După un timp, schimbați rolurile, astfel încât să fiți pe rând, inițiator și oglindă.



Jocuri erotice

Rezervă timp pentru unele jocuri erotice creative și vei observa că mintea îți va fi mai mult decât fericită să se elibereze de control, iar corpul îți va deveni mai spontan, mai accesibil și mai receptiv la atingere. Aducerea la lumină a dorinței de distracție și a simțului umorului se va dovedi și ea utilă, în vederea punerii grijilor deoparte.

DISTRACȚIE ÎN SIGURANȚĂ

Înainte de a putea experimenta senzații erotice subtile, amândoi trebuie să vă simțiți în siguranță, atât fizic, cât și emoțional. Dacă unul dintre voi este circumspect, cu nervii înținși, este imposibil să simți ceva dincolo de linia epidermei. Grijile cotidiene te pot face un pic rigid și insensibil; or atingerea senzuală și comunicarea drăgăstoasă pot pava drumul înspre un masaj erotic mai eficient. Adăugă ingredientele distracției și ale aventurii și vă veți simți amândoi plini de viață, stimulați și deschiși către noi experiențe.

EMISFERA STÂNGĂ VERSUS EMISFERA DREAPTĂ A CREIERULUI

Masajul și atingerea erotică accesează partea stângă a creierului, care este mai intuitivă și artistică, în timp ce emisfera dreaptă este analitică și logică. Emisfera stângă este cea care vă va ghida în tărâmul fericirii profunde și conștiinței extinse. Jocurile erotice vă oferă o șansă de a atinge acest potențial, adeseori neglijat, prin deblocarea imaginației, ceea ce stimulează puternic creativitatea, atât pe terenul senzaționalității, cât și în întreg spațiul existenței, în general.

Introduceți unele aspecte ale acestor jocuri în câmpul masajului vostru și extindeți-vă repertoriul – nu doar veți experimenta o stare mai mare de bine, dar mai ales nu vă veți plictisi niciodată. Jocurile erotice pot edifica sentimentul de încredere între voi, aducând în viața intimă, fie că e vorba de o relație stabilă sau una nouă, elemente de ludic, elementar și culoare.

DE-A V-AȚI ASCUNSELEA EROTIC

Aceasta este o variantă sexy a jocului din copilărie. Dacă plonjezi în ea fără prea mult calcul și-ți îngădui să te amuzi, s-ar putea să constăți că această combinație de adrenalină și bună-dispoziție îți furnizează o stimulare erotică pe care poți apoi s-o aduci în cadrul masajului.

1. Înainte de a începe, creează un spațiu adecvat pentru masaj. Acesta ar putea fi un prosop mare, întins pe pat, sau un covor de pe podea. Pune la îndemână niște ulei de masaj. Setează un dispozitiv cu o alarmă care să sune în cinci minute, de preferat unul pe care să-l poți lua cu tine.
2. Unul dintre parteneri se ascunde, iar celălalt începe să numere până la un număr asupra căruia s-a convenit anterior, de exemplu 30. Lege în curte sau da-te într-o cameră în care intri mai rar!
3. Celălaltul încearcă să-l găsească pe partenerul care se ascunde. Dacă l-a găsit în intervalul de timp stabilit, îi poate solicita un masaj de zece minute, la alegere, cum ar fi un masaj al umerilor și gâtului sau al labei piciorului. Dacă nu-și găsește partenerul în timp util, atunci el va solicita masajul. Executați masajul în spațiul amenajat.
4. În timp ce-ți cauți partenerul, exprimă amenințări și fantezii sexy, cum ar fi: „Când te găsesc, te gâdîl până când mă vei implora să mă opresc” sau „Te voi găsi îndată, iar atunci mă vei săruta peste tot și-mi vei oferi un masaj genital, timp de zece minute”.
5. Schimbați rolul, astfel încât cel care s-a ascuns să fie cel care caută. Nu ezitați să includeți în joc solicitarea de favori sexuale.

Jocul atingerilor (legat la ochi)

Intrarea într-un joc erotic având ochii acoperiți îi poate conferi masajului o notă de aventură. De asemenea, persoana legată la ochi va avea un sentiment spontan de așteptare și va intra pe frecvență având celelalte simțuri mai acutizate.

1 Strânge diverse elemente pe care le poți folosi pentru a-ți stimula partenerul, cum ar fi pene, o eșarfă de mătase, ulei cald, cuburi de gheață sau un vibrator. Încearcă unele obiecte mai neobișnuite, cum ar fi o piatră, o frunză sau un fruct de mango, pentru a vedea dacă partenerul ghicește despre ce e vorba.

2 Organizează un spațiu cald, confortabil, cu multe perne, pe care să te poți întinde. Partenerul ar trebui să fie gol, având doar o fâșie de până peste ochi.

3 Începe cu mângâieri și săruturi lente. Atinge cu pene corpul partenerului. Înfășură-i peste corp o eșarfă de mătase și trage-o încet, astfel încât marginile să-i mângâie pielea.

4 Trece-i un cub de gheață peste braț, în sus și-n jos, sau pe interiorul coapsei.

Pulverizează-i ulei cald pe piept și pe abdomen, frecând încet și senzual. Alternează cele două manevre.

5 Folosește un vibrator pentru a-i stimula diferite părți ale corpului, cum ar fi coapsele, gâtul, sfârcurile, osul pubian și organele genitale. Dacă vibrația este prea puternică pentru respectiva zonă, intervine mâna între vibrator și piele, pentru a atenua senzația.

6 Rămâi în perimetrul jocului și nu te deplasa înspre sex. Jocul cu această tensiune sexuală delicioasă îi va permite partenerului să se abandoneze în momente de receptare și relaxare completă, în loc să aibă sentimentul că așteptă să-ți răspundă sexual.

7 Încet, dezleagă-i partenerului legătura de pe ochi. Puteți să faceți îndată schimb de roluri sau să așteptați o altă zi pentru acest schimb. Puteți și să abordați o sesiune de masaj.



FA-ȚI TIMP PENTRU JOACĂ

Componenta jucăușă este una dintre cele mai importante calități pe care le poți aduce într-o relație cu iubitul. E lesne să consideri obligațiile vieții de zi cu zi ca fiind mai importante decât cultivarea intimității cu partenerul, dar această neglijență poate duce la plictiseală, la pierderea pasiunii și dorinței. În relațiile pe care vrei să le întreții trebuie să aduci în mod constant conștientizare, or nimic nu e mai eficient și mai proaspăt în vederea atingerii acestui scop, decât o doză sănătoasă de distracție și ludic. Răsul constituie un vector puternic al conectării; îți amintește de legătura dintre voi și de lucrurile care v-au adus unul lângă celălalt.

Pentru a menține proaspătă relația cu partenerul, alimentează-o cu umor și atingeri spontane. Nu trebuie neapărat să te prinzi într-un anume joc, pentru a fi ludic, deși aceasta este o modalitate foarte bună de a energiza o relație. Surprinde-ți partenerul venind în spatele său și masându-i umerii; asta vă va relaxa pe amândoi și vă va readuce în prezent. Finalizează masajul cu o mușcătură jucăușă la gât sau cu un gădilat. Lasă controlul deoparte! Dacă nu-ți poți permite câte o prostioară nici măcar cu partenerul, atunci cu cine-ai putea-o face?

E TIMPUL SCHIMBĂRIILOR

A ieși din ambianța familiară reprezintă un mod eficient de a genera spontaneitate și a improviza momente jucăușe. În ambianța naturii, conectarea și senzualitatea cu partenerul au o importanță încărcătură erotică și de divertisment, totul căpătând o tușă de aventură.

Găsește o grădină retrasă, o plajă goală sau un spațiu izolat în adâncul pădurii. Întinde un pled mare și pune și câteva perne. Dezbrăcați-vă și întindeți-vă la soare, simțind căldura și vântul mângâindu-vă pielea. Intră în rezonanță cu mediul, prin intermediul tuturor simțurilor; ascultă păsările sau zgomotul valurilor, simte mirosul florilor. Mângâie pielea partenerului cu petale moi de flori sau cu frunze. Oferă-i un masaj senzual, în timp ce acesta se relaxează pe covor sau pătură. Luați împreună un

picnic. Gustați niște alimente delicioase, poate din cele din care nu mănânci în fiecare zi. Alege feluri „insinuante”, cum sunt fructele suculente, alimente care trebuie înmuiate, sau dulciuri pe care să vi le oferiți reciproc.

Găsiți-vă timp pentru a ieși din mediul vostru obișnuit; faceți o rezervare într-un hotel superb sau într-un camping dintr-o zonă rurală; ideea este să rupeți rutina. O nouă cameră sau un alt pat vă pot inspira să vă concentrați doar asupra voastră, ca un cuplu.



JOCUL DE-A ALEGEREA

Dacă ești un novice al jocurilor erotice, acesta este unul ușor, pe care poți să-l încerci înaintea altora. Notați fiecare pe o hârtie câteva idei, după care alegeți din acestea la întâmplare. Tehnica poate constitui o manieră sigură de a sugera ceva nou și vă va încuraja pe amândoi să abordați noi atingeri de masaj sau să intrați în diferite roluri, și nu doar de a-l lăsa pe celălalt să aibă decizia.

1. Rupeți o foaie de hârtie în zece bucățele mici. Luați fiecare jumătate dintre acestea. Scrieți pe fiecare o singură activitate pe care ați dori s-o încercați. Poate fi orice - de la a bea un pahar de vin împreună, la a asculta o piesă muzicală pe parcursul unui drum, a-ți săruta partenerul peste tot sau a încerca un masaj în timp ce acesta este legat la ochi.
2. Puneți bucățelele de hârtie într-un castron. Extrageți câte o hârtie și citiți cu voce tare ce scrie pe ea. Puteți conveni să efectuați imediat instrucțiunea sau alegeți patru sau cinci idei, pe care să le încercați ulterior, poate în cursul serii.

Mutarea manechinului

În cadrul acestui exercițiu, partenerul, legat la ochi, îți este încredințat, pentru a-i purta de grijă. Îl miști cu atenție, manifestând empatie și dragoste. Exercițiul vă va ajuta să vă edificați încrederea în celălalt, să demonstrați că puteți avea grijă unul de celălalt și să vă relaxați amândoi înainte de masaj.

1 Bărbatul trebuie să stea în postura unui manechin din vitrină și să fie legat la ochi. Respiră adânc și încearcă să te relaxezi complet.

2 Maseurul va prelua controlul, începând prin a-i muta partenerului mâinile, degetele și brațele. Mișcările ar trebui să fie lente și treptate. În timp ce partenerul se relaxează, ridică-i brațele deasupra capului și schimbă-le poziția, într-o mișcare lentă și constantă. Bărbatul ar trebui să se relaxeze și să-i permită corpului să fie mutat, fără să opună rezistență; dacă simți vreo tensiune în timp ce efectuezi mutarea, expiră și imaginează-ți că elimini tensiunea din corp cu fiecare expirație.

3 Maseurul poate încerca să deplaseze alte zone ale corpului partenerului.

Mișcă-i capul înainte și înapoi. Prinde-i ușor capul și descrie cu el cercuri, ținându-l cu ambele mâini. Execută această mișcare ușor și încet, pentru a nu afecta mușchii gâtului.

4 Fă-ți partenerul să se deplaseze, ghidându-l prin cuvinte, de exemplu: „Fă doi pași mici înainte”, direcționându-l cu mâinile. Ghidează-l astfel încât să se așeze.

5 Mângâie-ți partenerul. Atinge-i pieptul și brațele. Acesta ar trebui să se relaxeze, să învețe să aibă încredere în tine. Mută-i picioarele și gleznele. Observă cât de relaxat și încrezător poate deveni.

6 După o vreme, scoate-i legătura de pe ochi. Puteți apoi trece la un alt joc sau să schimbați rolul de manechin.



Mișcări de încheiere

Mișcările și atingerile descrise aici pot fi folosite la sfârșitul unui masaj erotic. După masaj, partenerul tău se va simți foarte relaxat și toate simțurile îi vor fi acutizate. Cea mai fină atingere o va percepe la parametri înalți, așa că mângâie-l, atinge-l și suflă aer asupra partenerului, pentru a-l face să simtă că e îngrijit și pentru a avea mintea complet eliberată.



Întâlnirea dintre cer și pământ

Această tehnică este mai mult o „îmbrățișare” decât o manevră de masaj. Așază o mână pe capul partenerului, iar cealaltă peste organele sale genitale. Inspiră adânc, iar în timp ce expiri, imaginează-ți că aerul este expirat prin intermediul mâinilor tale. Pentru o reușită deplină, sincronizează-te, la fiecare inspirație și respirație, cu ritmul respirației partenerului.



Mângâiere pentru conectare

Această atingere blândă unifică toate părțile corpului partenerului. Pîmbă-ți degetele în josul corpului acestuia, începând din partea de sus a capului înspre picioare. Porneste din nou din partea de sus și parcurge-i brațele cu vârfurile degetelor, până la capătul degetelor sale. Efectuează această manevră la sfârșitul unui masaj corporal complet, astfel încât fiecare parte a corpului să se simtă ca ținând de întreg.



Mângâiere pentru energizare

În această mișcare, îi mângâi partenerului aura, adică acel spațiu energetic care înconjoară corpul fizic. Dispune-ți mâna la circa 5-7 centimetri distanță de corpul partenerului și efectuează o mișcare de mângâiere în josul corpului, de două sau trei ori. E posibil să simți o energie care radiază din mâini, poate chiar și căldură. Această mișcare lentă asupra aunei va genera o stare de calm în tot corpul.



Pene și blană

Poți face acest exercițiu, fie ca pe unul de relaxare sau ca mișcare revigorantă. Cu o pană mai mare sau cu o mânășă de blană, mângâie corpul partenerului într-un ritm hipnotic, lent. Mângâie-i abdomenul, coapsele și brațele. Ca să se relaxeze, folosește-te de mișcări lente. Pentru a se energiza și impulsiona, folosește mișcări rapide. Acestea sunt ideale pentru a activa pielea, eventual precedând un act sexual.



Fuzionând într-unul

Dacă vi se pare potrivit să vă conectați fizic, întinde-te alături de partenerul tău. Puteți să vă masați pe rând unul pe celălalt, până când vă simțiți conectați emoțional și fizic. Folosește-te de unul sau două degete pentru a descrie încet linii pe corpul partenerului. Îngăduie degetelor să-și urmeze propria cale, de-a lungul curbilor și contururilor, încetinind uneori mișcarea pentru a persista mai mult într-un plu sau la vârful sfârcurilor.



Suflare de viață

Suflă încet aer asupra pielii partenerului și imaginează-ți că-i torni în corp, odată cu expirația, energia vieții. Respirația caldă poate fi relaxantă la sfârșitul unui masaj corporal complet, iar aerul rece îl poate activa pe partener, pregătindu-l pentru un masaj intim sau pentru o partidă de dragoste.



Scufundați în extaz

Roagă-ți partenerul să se întoarcă încet pe margine și lipeste-te de el. Poți să așezi câte o pernă sub capetele voastre. Adormiți împreună sau acumulați valul de energie sexuală care se generează între corpurile voastre lipite.



Masajul erotic senzual



1 Elemente esențiale ale senzualității

Simțurile tale reprezintă poarta de acces înspre experiența erotică. Pe măsură ce devii tot mai conștient de sunete, de gusturi, de stimulii vizuali și de atingeri, masajul devine mai intens, ducând la amplificarea senzualității.



Rolul simțurilor în masaj

Gustul, mirosul, auzul, văzul și atingerea sunt simțuri individuale, pe care le folosim, mai ales, la unison. Dacă te concentrezi, însă, asupra unui singur simț, după o vreme devii mult mai conștient de senzațiile culese prin acesta. Concentrându-te asupra fiecărei reacții, percepții și senzații, poți amplifica experiența masajului.

CREȘTEREA GRADULUI DE CONȘTIENTIZARE

Masajul erotic senzual te face mai conștient de fiecare simț, deblocându-ți complet potențialul de a trăi o experiență extatică. Capacitatea de a răspunde pe deplin la stimularea simțurilor și de a te bucura de un grad ridicat de conștientizare a prezentului sunt elemente esențiale pentru a trăi plener senzualitatea. Când îți îngădui să intri într-o stare de conștientizare senzorială amplificată, chiar și respirația poate fi resimțită ca fiind extatică. Cu fiecare expirație, corpul îți este străbătut de valuri de plăcere fizică.

Ține cont de faptul că organismul tău este proiectat în așa fel încât, prin intermediul simțurilor să provoace un răspuns erotic. Imaginează-ți că stai întins, în liniște, cu ochii închiși. O voce carismatică începe să-ți vorbească. O ascuți, dar după o scurtă vreme simți un impuls puternic de a-ți deschide ochii și de a vedea cine este proprietarul acestei voci irezistibile. Când îi vezi chipul și gura senzuală, devii conștient și-i percepi parfumul natural și atrăgător al părului și pielii de curând spălate. Toate acestea te fac să vrei să descoperi mai mult, iar când toate simțurile îți sunt trezite, corpul tău se simte excitat, e străbătut de furișături, de emoții anticipative, chiar înainte de a vă atinge.

Bucurați-vă de această experiență extrasenzorială. Gândiți-vă la modul în care vă atingeți și vă mângâiați reciproc. Observă parfumul și căldura pielii partenerului.

SUNETUL

Vibrațiile sonore sunt decodate la nivelul creierului, dar se resimt profund și în interiorul corpului. Ființele umane sunt extrem de receptive la sunet. Un frumos cântec de dragoste sau o voce sexy poate constitui un afrodisiac puternic. Muzica poate crea atmosferă instantaneu și-ți poate schimba starea de spirit într-o clipă.

FOLOSIREA SIMȚURILOR ÎN MASAJ

Deși masaj erotic înseamnă în primul rând atingere, acordă-ți răgaz pentru a-ți stimula și celelalte simțuri, pentru a-ți oferi fie și partenerului tău o experiență bogată. Încearcă sugestiile următoare, pentru un masaj senzual bogat în plăceri și delicii erotice:

Sunet – Ascultă o muzică liniștitoare sau evocatoare, șoptește-i în ureche partenerului cuvinte iubitoare și flutante sau fredonează o melodie, trimițându-i vibrații sonore prin tot corpul.

Gust – În timpul masajului, distrează-te folosindu-te de alimente. Mănâncă bucățele gustoase, direct de pe corpul partenerului sau oferă-i, spre răsfăț, delicatese, cum ar fi fructe sau ciocolată, în timp ce-i faci masaj.

Miros – Arde uleiuri aromatice într-o lampă specială, aprinde lumânări parfumate sau picură uleiuri esențiale pe o bucată de material textil, pe care apoi s-o faci să adie sub nasul partenerului.

Văz – Urmărește în prealabil un film senzual agreeabil, pentru a activa centrul erotic al creierului. În paralel cu masajul, dezbracă-te încet, cu mișcări lente de striptease, iar când ești în pielea goală, efectuează un dans erotic. Ornează spațiul cu flori, obiecte de artă și lumânări elegante.





GUSTUL

Limba umană are aproximativ 10.000 de papile gustative care trimit în creier informații, prin receptori și canale, permițându-ne să deosebim diferite arome. Putem distinge între gusturile sărat, acru, amar, dulce. Simțul gustului ne oferă plăceri în timp ce ciugulim, lingem și bem. Fiecare mușchitură înseamnă o ocazie de a încetini ritmul și a te bucura de momentul prezent. Introducerea simțului gustului în masajul erotic și în jocurile erotice dintre iubiți reprezintă un minunat mijloc de activare pentru ambii parteneri. Oferiți-vă reciproc alimentul preferat, hrănindu-vă partenerul în timpul masajului. Acest gest simplu poate deschide o nouă dimensiune în cadrul legăturii voastre intime.

MIROSUL

Simțul mirosului are o puternică forță evocatoare, deblocând amintiri prin semnalele trimise de la nervii olfactivi, care stimulează hipotalamusul și hipocampusul din creier. Nasul uman poate distinge între 10.000 substanțe diferite. Feromonii sunt substanțe chimice, emanațe de corpul excitat sexual, iar oamenii se simt atrași sau respinși de mirosul celuilalt. Chimia existentă între parteneri constituie un factor subtil, dar esențial al succesului unei relații intime. Utilizați în timpul masajului arome preferate, care să-i evoce creierului amintiri fericite, relaxante și sexy.



Alege uleiuri de masaj care îți răsfășă simțul olfactiv și te ajută să creezi o stare de spirit potrivită pentru masaj. Pentru o aromă senzuală, adaugă uleiuri esențiale în uleiul de bază.

VĂZUL

Simțul vizual joacă un rol extrem de important în sexualitate și erotism, mai ales la bărbați. Văzul este cel mai complex dintre cele cinci simțuri, oferindu-ne o mare cantitate de informații despre lumea din jurul nostru. Putem „vedea” luminozitate, culoare și adâncime, dar cea mai relevantă componentă a simțului nostru vizual, din punctul de vedere al relațiilor sexuale și intime, ține de percepție. Ceea ce percepem este urmarea unui proces mental complicat, influențat de experiențele noastre și tipul de cultură în care trăim.

În ambianța meditativă a masajului și a iubirii, îmblânzește-ți vederea, receptând lumea prin intermediul ochilor într-o manieră delicată. Uită-te numai la conturul moale, la trăsăturile esențiale, la părțile pe care le iubești. Acest lucru îți va permite să fii mai receptiv în legătură cu modul în care îți percepi vizual partenerul. Pe măsură ce privirea îți devine mai blândă, vei vedea partenerul altfel decât este perceput de lumea din jur, oferindu-i spațiu pentru a se relaxa și de a deveni o ființă tandră și vulnerabilă.

ATINGEREA

În timpul activităților zilnice, tindem să ne concentrăm asupra minții și gândurilor, devenind conștienți de condiția corpului doar atunci când ne simțim rău, când suntem obosiți sau când avem vreo durere. Inteligența instinctuală se activează prin simțuri, în mod deosebit prin atingeri. Atingerea ne aduce instantaneu în domeniul fizic, conectându-ne mintea și corpul astfel încât să ne simțim uniți și să trăim în momentul prezent. Atingerile erotice ne amplifică conștiința energiei sexuale, care așteaptă să fie accesată.

AL ȘASELEA SIMȚ

În unele sisteme de vindecare (de exemplu, tantra), se vorbește și despre simțul „chinetetic”, care încorporează sentimente și emoții. Acesta reprezintă răspunsul tău emoțional la lumea din jur. Fii conștient de modul în care reacționezi la masaj și la relația cu partenerul tău, ca și de faptul că maniera în care te raportezi se schimbă în timp.

Trezirea simțurilor

Atunci când corpul tău funcționează bine, te simți sănătos, fericit și întreg. Când toate simțurile îți funcționează la nivel optim, poți recepta mai mult din lumea din jur și să te bucuri de ea. Masajul erotic te activează complet, îți amplifică simțurile și multiplică experiența atât pentru maseur, cât și pentru receptor.

DESCOPERIREA SINELUI SENZORIAL

Fiecare individ experimentează lumea în mod diferit, în funcție de simțul pe care îl folosește cel mai mult. Cunoaștem cu toții persoane care sunt foarte vizuale, care au ureche muzicală sau sunt mari gurmanzi. Un ins care este în principal „auditiv”, atunci când intră într-o cameră, înainte de a percepe altceva, va auzi răsetele altora și muzica în fundal. Altu, care este în primul rând „vizual”, va intra în aceeași cameră și va observa instantaneu îmbrăcămintea oamenilor și piesele de mobilier. Reflectează la factorii care îți stimulează simțurile cel mai mult și la cei care îl excită pe partener; în acest fel, masajului erotic își va atinge scopul. Cunoașterea senzorială este cheia capacității de a oferi și a primi plăcere erotică. Fiecare simț se conectează direct la creier și favorizează eliberarea endorfinelor, hormonii care induc starea de bine. Această cunoaștere va îmbogăți și va adânci masajul erotic.

MAXIMIZAREA REACȚIEI

Masajul este o modalitate de a spori sensibilitatea propriului corp, indiferent dacă oferi sau primești masaj. Oricare ar fi rolul tău, fii pe deplin conștient de fiecare moment. Ce anume vezi, simți, guști, auzi și mirosi? Ce te face să răspunzi pozitiv? Gândește-te la fiecare simț, pe rând. Folosește diferite tehnici și combină mișcările, astfel încât să-ți angajezi toate simțurile; introdu-le în practica masajului, până când acesta îți trezește simțurile, devenind receptiv și stimulat. Folosește exercițiul descris în pagina alăturată pentru a te putea concentra asupra fiecărui simț și pentru a putea evalua modul în care tu și partenerul tău răspundeți la stimulare.

EXPRIAREA EMOȚIILOR

Pentru unii oameni, stimularea anumitor simțuri poate provoca un profund răspuns emoțional, dar și erotic. Un miros special, de exemplu, te poate transporta undeva într-un timp și loc din copilărie; un sunet poate declanșa o amintire demult uitată. De fapt, există multe mărturii privind emoții intense sau amintiri reprimite care au fost eliberate pe măsură ce s-au masat anumite zone ale corpului. În timpul unui masaj, când simțurile sunt activate, partenerul poate retrăi amintiri sau emoții puternice, care-și fac loc la suprafață. Acestea pot fi pozitive sau negative – de fapt, e perfect natural ca receptorul să izbucnească brusc în plâns sau să râdă în timpul unui masaj intim. Oricare ar fi sentimentele, este important ca receptorul să le îngăduie să se exprime. Ca maseur, ar trebui să încurajezi această reacție și să te asiguri că beneficiarul masajului este în largul lui exprimându-și emoția. Experiența emoțiilor puternice îmbogățește un masaj erotic și adâncește legătura dintre cei doi parteneri. S-ar putea chiar să faci o constatare surprinzătoare: o anumită senzație să declanșeze în tine o reacție pe care nu ți-ai fi imaginat-o.

Multe practici spirituale, cum ar fi Tantra, ne învață că prin conștientizarea utilizării simțului tactil, a mirosului, gustului, văzului și auzului, viața noastră capătă mai mult sens. În astfel de sisteme, simțurile sunt privite ca esențiale pentru dezvoltarea conștientizării spirituale. Prin intermediul simțurilor, nu doar percepem lumea din afară, ci acestea ne ajută să ne conectăm cu sinele interior, spiritual, să ne dezvoltăm conștientizarea și înțelepciunea care, în cele din urmă, ne aduc mintea și corpul într-o condiție superioară.

Testarea simțurilor

Acest exercițiu este conceput pentru a te ajuta să înțelegi forța erotică a simțurilor. Prin trezirea metodică, pe rând, a simțurilor, vei înțelege cât de puternic este fiecare și cum avem tendința de a privi aceste daruri es pe ceva de la sine înțeles. În viața de zi cu zi. Acțiuni simple, cum sunt mirosirea și mâncatul, pot fi de-a dreptul fascinante, când ești legat la ochi și te concentrezi doar asupra acestora.

- 1 Adună câteva obiecte pe care crezi că partenerul le va agree, dar nu i le arăta. Alege lucruri care se adresează diferitelor simțuri, cum ar fi o pană, o eșarfă de mătase, o perle moale, un orgasmatron (vezi pag. 188), bucăți mici de fructe sau o ciocolată, o băutură fierbinte sau una rece, uleiuri esențiale, parfum sau un aftershave obținut din ingrediente naturale, un CD cu muzică preferată, împreună cu un obiect de îmbrăcăminte, o piesă în care știi că arăți bine.
- 2 Ajută-l pe partener să se simtă în largul său, apoi leagă-l la ochi.
- 3 Stimulează-ți partenerul cu sunete. Pune o muzică lentă, cântă un cântec sau citește o poezie scurtă.
- 4 Răsfăță-ți partenerul cu câte ceva din alimentele pe care le-ai adus. Permite-i să adâlmice fiecare bucată și să savureze fiecare mușcătură.

5 Stimulează-l partenerului tău simțul olfactiv, masându-i gâtul și umerii cu uleiuri aromatice.

6 În acest moment, partenerul va fi deja foarte receptiv, așa că treci la stimularea simțului tactil. Folosește-ți mâinile, degetele, gura, părul și respirația. Variază modul în care îl atingi și ține cont de faptul că simțurile i s-au acutizat, așa că evită mișcările sau sunetele neașteptate.

7 În cele din urmă, stimulează simțul vizual al partenerului. Îmbracă ceva în care știi că arăți foarte bine și dă drumul la muzică de dans. Scoate-i partenerului legătura de la ochi și efectuează mișcări de dans, pentru a-i trezi plăcerea. Partenerul va fi încântat să te vadă dansând lasciv, fără inhibiții. Dacă dansezi pentru bărbatul tău, îmbracă ceva foarte sexy, aruncă-ți pe umeri un șal de pene și farmecă-l cu elemente din recuzita feminității tale.



Legătura senzuală

Pe măsură ce devii mai conștient de propriile simțuri, ți se mărește și capacitatea de a citi harta senzorială a partenerului. Odată ce dobândești înțelegerea modului în care acesta răspunde la stimulările senzoriale, un nou nivel de intimitate vă va fi accesibil, bazat pe efectele transformatoare ale simțurilor asupra corpului, minții și sufletului.

FOLOSIREA TUTUROR SIMȚURILOR

Când oferi un masaj erotic, gândește-te la partenerul tău ca la o entitate cu corp, minte și suflet, capabilă să resimtă senzații, să aibă gânduri și să perceapă pe mai multe niveluri. Când efectuezi masajul, fii conștient de faptul că simțul tactil joacă un rol crucial în stimularea erotică, dar încearcă, de asemenea, să le aduci și pe celelalte în joc. Toate simțurile intensifică plăcerea erotică, așa că este necesară o abordare cu adevărat holistică. Dacă ai constatat că partenerul tău are un foarte acut simț al mirosului sau auzului, de exemplu, adu aceste elemente în masajul erotic pe care i-l oferi. Pentru un partener cu o mare sensibilitate olfactivă, utilizează uleiuri parfumate de înaltă calitate, alese astfel încât să se potrivească stării de spirit. Dacă partenerul răspunde cu precădere la sunete, poți încerca să pui o muzică evocatoare, calmă, melodică, pentru a amplifica atmosfera.

TRANSFORMAREA SENZAȚIILOR

În Tantra, ca și în alte practici spirituale și senzuale, se crede că simțurile pot acționa ca o poartă pentru suflet. Imaginează-ți că, așa cum corpul tău este copleșit în mod conștient de stimulenți senzoriali, inima ta acționează ca un fel de „transformator”. Fiecare senzație, gând și emoție trec prin ea, realizând o conexiune între lumea ta fizică și cea spirituală.

Dacă este lăsată să-și facă treaba, inima ta va transforma gândirea negativă în pozitivitate. Punând la baza masajului erotic sensibilitatea și bunătatea, se generează stări senzuale minunate care, la rândul lor, îți dau

senzația de fericire și întinerire. Când te abandonezi unui masaj, îngădui oricăror tensiuni să se desprindă; simți inima că ți se deschide, permițând să primești mai multă plăcere de la partenerul tău și având dorința de a te împărtăși, fizic și emoțional, fără nicio rețineră. Acest lucru poate genera și susține relații mai bogate și mai semnificative, atât cu noi înșine, cât și cu cei cu care dorim să ne interconectăm la nivel intim. Ca maseur, ai puterea de a oferi darul plăcerii senzuale, intervenind asupra realității partenerului tău și facilitând curgerea fluxului de energie senzuală prin corpul său.

DANSUL SENZUAL

Pentru a-ți trezi și inspira senzualitatea, fă-ți timp să dansezi. Când efectuezi astfel de mișcări, respiră adânc, mișcă-ți soldurile și conștientizează amplificarea energiei tale sexuale.

1. Invită-ți partenerul să stea confortabil, ca să te urmărească dansând. Pune muzică cu ritmuri mai provocatoare, pe care le considerai amândoi ca fiind sexy. Începe să te miști unduitor, lăsciv, eliberându-ți soldurile.
2. Imaginează-ți că mâinile tale sunt mâinile partenerului și, în timp ce dansezi, mângâie-ți corpul. Dansează ca și cum s-ar face dragoste cu tine. Uită-te în ochii partenerului în timp ce dansezi, invitându-l în câmpul acestei plăceri erotice amplificate a corpului.
3. Scoate-ți treptat hainele, iar cu mâinile electrizate erotic mângâie-te, provocându-ți plăceri senzuale pe întreg corpul. Conștientizează cum corpul ți se umple cu energie senzuală și urmărește curgerea acesteia, în timpul mișcării. Poți prelua această energie generatoare de plăceri senzuale și s-o duci mai departe în masaj.

Explorarea simțurilor

Exercițiul următor te încurajează să-ți explorezi nu numai propriile simțuri, ci și răspunsurile senzuale ale partenerului. Acesta poate fi o experiență agreabilă în sine sau poate constitui preludivul unui masaj erotic sau al unei partide de dragoste. Nu este nevoie „să performezi”; pur și simplu mișcă-te și dansează ca și cum nu te-ar urmări nimeni. Dacă bărbatul se simte reticent să danseze, reamintește-i că-ți place să-l vezi mișcându-și corpul, indiferent cum dansează. Asumă-ți un spirit de aventură; partenerul îți va fi recunoscător și te va iubi pentru asta.

1 Stați față-n față, goi, aproape unul de celălalt, dar fără să vă atingeți. Bărbatul ar trebui să se lege la ochi. Femela începe prin a spune: „ne întâlnim prin energia noastră” și se deplasează cât mai aproape de el, fără a-l atinge. Încearcă să vizualizezi și intră în rezonanță cu energia care este generată între cele două corpuri. După câteva minute, femela se dă înapoi, lăsându-l pe partener în propriul său spațiu, timp de un minut.

2 Femela spune: „ne întâlnim prin simțul mirosului”. Se deplasează din nou mai aproape, iar el își folosește nasul pentru a-i explora întreg corpul. În sus și-n jos, din cap până-n picioare. După câteva minute, femela se îndepărtează din nou. El rămâne în picioare preț de câteva clipe, pentru a absorbi experiența.

3 Femela spune: „ne întâlnim prin simțul tactil”. Ea se apropie din nou, permițându-i să-i exploreze corpul,

prin intermediul unor atingeri delicate. După câteva minute, se îndepărtează din nou.

4 Femela spune: „ne întâlnim prin sunetul vocii mele”. Acum îi șoptește lucruri intime, intonează ceva sau îi cântă la ureche. El va iubi sunetul vocii femeii sale, care i se adresează numai lui, într-o manieră atât de intimă. Apoi se îndepărtează.

5 Femela spune: „ne întâlnim prin ochii tăi” și face un pas înainte, ca să-i dezlege năframa de pe ochi. Pune muzică și dansează într-un mod provocator și senzual. Poate să-și pună pantofi și lenjerie sexy, dacă vrea să condimenteze lucrurile.

6 În cele din urmă, partenerii schimbă locurile sau trec la dragoste sau masaj. Dacă femela nu urmează să intre în rolul exploratorului legat la ochi, asigurați-vă că va face asta cât de curând.



Femeia senzuală

Femeile reacționează în mod diferit față de bărbați și e nevoie de ceva timp pentru a afla cu adevărat cât de mult și unde își dorește partenera să fie atinsă și stimulată, mai ales în perioada ciclului menstrual. Masajul îți va adânci înțelegerea cu privire la receptivitatea senzuală a partenerii tale, ajutându-te să-i înțelegi nevoile și dorințele.

ÎNCURAJAREA SENZUALITĂȚII FEMININE

Bărbați sunt fascinați, venerând senzualitatea feminină și forța sexuală a femeii. Aceste calități amețitoare, combinate cu pasionalitatea masculină, asigură un potențial însemnat pentru adevărate focuri de artificii erotice. Datorită ciclurilor hormonale ale femeii, nu întotdeauna ușor de înțeles, partenerii lor trebuie să manifeste răbdare pentru a încuraja senzualitatea feminină să ajungă în prim-plan și să se exprime pe deplin și fără niciun calcul.

Ciclul menstrual stabilește un ritm care stă la baza întregii existențe a unei femei. Pe parcursul vieții sale, în fiecare lună, ea experimentează fluxul și refluxul nivelului de hormoni, care antrenează modificări fizice și ale dispoziției psihice. Într-un anumit moment se poate simți senzuală și erotică, pentru ca în următorul această stare să fie trăită la parametri semnificativ mai reduși. Emoțiile i se pot modifica, iar pielea îi este mai sensibilă. O atingere care a fost agreată săptămîna trecută s-ar putea să nu mai conteze sau poate chiar irita. Capacitatea de a identifica astfel de lucruri și a aduce aceste cunoștințe în masajul pe care îl oferi îți va consolida conexiunea cu partenera.

Pentru a-și accesa senzualitatea, o femeie trebuie să și-o simtă la un nivel profund. Din acest motiv, e important să fie asigurată că partenerul o validează, o valorizează și o iubește integral - dacă vrei să-i mărești plăcerea când oferi masajul erotic. Când se simte în siguranță, femeia se deschide cu adevărat pentru masajul pe care îl primește. Există gesturi subtile pe care le poți face pentru a consolida

sentimentul că e adorată, la fiecare nivel. Unul dintre acestea este de a-ți pune o mână în zona de deasupra sânilor. Atingerea locului în care se află chakra inimii (un vortex de energii, o va ajuta să conecteze cu inima senzațiile pe care i le generezi în zonele erogene ale corpului. Gestul constituie și o modalitate de a afirma fizic faptul că-i recunoști și apreciezi sentimentele.

ZONELE EROGENE FEMININE

Bărbați și femeile au unele zone erogene similare, dar iată câteva asupra cărora te poți concentra, pentru a-ți stimula și încînta partenera:

Gâtul: mângărierea și mușcăturile ușoare în această zonă sunt resimțite ca fiind foarte erotice de către partenera ta.

Buzele: această zonă extrem de sensibilă va răspunde bine la o mângâiere ușoară, cu vârful degetelor, și la săruturi, efectuate într-o varietate de moduri.

Talia: încearcă să frămâți această zonă erogenă sensibilă cu două mâini sau s-o mângâii cu vârful degetelor.

Brațele: folosind vârful degetelor, mângâie blînd partea interioară a brațelor, pentru o senzație delicioasă.

Măinile: mângâie-i ușor palmele, apoi suge cu blîndețe vârful degetelor, pentru senzații erotice.

Sânii: mângâie întreaga zonă a sânilor, extrem de sensibilă. După ce partenera s-a excitat, acordă atenție sporită sărurilor.

Abdomenul inferior: masează această zonă, inclusiv linia părului pubian, pentru a-i trezi apetitul sexual.



Mângâierea zonelor erogene feminine

Acest masaj te ajută să descoperi, prin mângâiere, zonele erogene ale partenerei tale. De fiecare dată când îl aplici, ea va deveni mai sensibilă la atingerile tale, descoperind noi reacții erogene. Vei ajunge să te bucuri de contactul apropiat de curbele ei senzuale și de răspunsurile ei la mișcărilor tale.

1 Cere-i partenerei să se întindă confortabil. Amândoi ar trebui să închideți ochii. Pune-ți mâinile pe abdomenul ei și intră în rezonanță cu ritmul respirației sale, astfel încât să inspireți și să expirați în același timp.

2 Folosește-te de ambele mâini pentru a mângâia curbele corpului partenerei. Îți poți îngădui să te simți și tu stimulat în timp ce efectuezi manevra, dar rămâi alături de parteneră și nu ceda dorinței de a trece spre sex. Menține-ți un ritm lent al respirației și ascultă atent sunetele care indică plăcere și excitație.

3 Când simți că mângâi o zonă erogenă, oprește-te preț de o clipă, pentru a simți cum crește energia. Încearcă să devii conștient de vibrațiile subtile de acolo. Utilizează două degete pentru a trasa linii pe zona respectivă.

4 Suflă aer cald asupra zonei erogene. Folosindu-ți gura, linge și sărută ușor, cu erotism, zona respectivă. Îngăduie apoi mâinii să-și continue călătoria exploratorie, în căutarea unui alt areal erogen pe care să-l mângâie, să-l stimuleze, bucurându-te de reacțiile trezite în partenera copleșită de aceste manevre dragăstoase.



Bărbatul senzual

Masajul erotic tinde să aducă la suprafață natura senzuală a unui bărbat. Oferit cu dragoste, masajul poate ajuta la eliminarea reținerilor din partea acestuia, dezvăluind latura sa mai fragilă, senzuală, încurajându-l să se relaxeze și să se bucure de el.

ACCESAREA NATURII SENZUALE MASCULINE

Din punct de vedere senzual, bărbații sunt ființe diferite față de femei. Tind să fie mai practici și poate mai puțin intuitivi, mai susceptibili să proceseze ce se întâmplă în lume, folosindu-se mai degrabă de partea dreaptă a creierului, cea analitică, decât de partea stângă, mai emoțională. Pentru un bărbat, accesarea laturii sale senzuale înseamnă disponibilitatea de a deveni vulnerabil, de renunțare la rigoare și de explorare mai amplă a senzualității sale profunde. Masajul erotic este un instrument puternic, care îl ajută să elibereze viguroasa energie senzuală masculină.

Unul dintre cele mai bune moduri pentru a accesa natura profund senzuală a bărbatului este prin intermediul minții sale. Bărbații sunt ființe vizuale, de aici și apetitul lor pentru tot ce le stimulează într-un mod plăcut ochiul, cum ar fi dansul erotic sau lenjeria provocatoare. De asemenea, bărbații răspund la stimulii auditivi: literatura erotică citită cu voce tare sau pur și simplu vocea iubitei îl poate conecta pe bărbat cu propria senzualitate. O femeie care include aceste elemente în masajul ei erotic și în maniera de a face dragoste îl va ajuta pe partener să se simtă total absorbit de senzualitatea momentului.

ZONA ESENȚIALĂ A PLĂCERII

Zona genitală a unui bărbat constituie centrul sexualității sale. Încăpând de la scrot (sacul de piele care adăpostește testiculele), trecând la nivelul penisului (în special glandul) și până la perineu (zona dintre scrot și anus), sfera genitală a bărbatului constituie un teritoriu foarte bogat în terminații nervoase. Cel mai bun mod de a stimula această

zonă este prin intermediul masajului genital intim (vezi pag. 122-127), care îi oferă partenerului ocazia de a pluti pe valuri ascendente de excitare sexuală, ajungând până la o fază delicioasă de platou, unde se poate menține complet excitat, o perioadă lungă de timp.

Cu cât vei acorda mai mult timp stimulării blânde, cu atât mai mare va fi plăcerea senzuală resimțită de partenerul tău. O perioadă lungă și lentă de excitare determină testiculele să se mărească și să se extindă, iar penisul va fi și el tot mai extins.

Perineul, mușchiul plat situat între testicule și anus, este mai proeminent la bărbați decât la femei și este considerat ca fiind baza energiei sexuale masculine. Această zonă erogenă se bucură de stimularea fermă, efectuată cu degetele sau cu degetele strânse pumn (vezi pag. 124).

DINCOLO DE EJACULARE

Ejacularea este o funcție naturală, o eliberare de care bărbații au nevoie, la diferite intervale. Cu toate acestea, mulți bărbați au obiceiul de a ejacula de fiecare dată când se masturbează sau fac sex, fără să fie conștienți de potențialul lor de a avea orgasm și fără să ejaculeze. Impulsul de a ejacula, care de multe ori aduce cu sine un sentiment de epuizare, apare deoarece pentru unii bărbați este singura cale prin care știu cum să experimenteze plăcerea și, de asemenea, deoarece aceasta poate fi singurul dezechilibru prin care ei se pot elibera de energia acumulată, de stres sau de furia reprimată. În timp ce învață cum să-și extindă răspunsul senzorial, bărbatul poate descoperi și bucuria de a deveni orgasmic, cunoscând nu doar impulsul nevoii de a ejacula. (Vezi pag. 147).

Evaluarea atingerii

Prin acest exercițiu, care ajută la îmbunătățirea comunicării în dormitor, alți care sunt tipurile de atingeri senzuale de care partenerul tău se bucură mai mult. Dat fiind faptul că bărbaților le vine mai greu să discute deschis despre sex, exercițiul poate constitui o experiență foarte utilă pentru ambii parteneri. El ajută la trezirea naturii senzuale a bărbatului, prin concentrarea asupra atingerii de dragul atingerii.

- 1 Invită-ți partenerul să se relaxeze, așezat confortabil și întreabă-l unde ar dori să fie atins pentru început. Folosind doar vârful degetelor, explorează zona respectivă prin diferite tipuri de atingeri, uneori mai ușoare, alteori mai ferme.
- 3 Cere-i să aleagă o altă zonă și atinge-l în respectivul loc. Roagă-l să evalueze din nou. Continuă în acest mod, până când veți acoperi, treptat, tot corpul.
- 4 Pe măsură ce se abandonează tot mai profund în această experiență, revino la primele zone și întreabă dacă s-a schimbat ceva. S-ar putea să constăți că în unele zone sensibilitatea este sporită.

2 Cere-i să aprecieze răspunsul său senzual la atingere, pe o scară de la 1 la 10, 10 însemnând „Îmi place foarte mult”.





Explorarea senzuală

Descoperiți-vă reciproc corpurile, în timp ce vă oferiți masaj unul celuilalt, din cap până-n picioare. Cercetați fiecare zonă erogenă a partenerului! Alegeți o parte a corpului acestuia asupra căreia să vă concentrați atenția sau și mai bine treceți prin fiecare etapă de masaj, pentru o experiență senzorială unică și atotcuprinzătoare.



Umerii și spatele

Abordarea într-un masaj mai întâi a umerilor și spatelui îl va ajuta pe partenerul tău să se relaxeze imediat. Beneficiile vor fi resimțite la nivelul întregului corp, ceea ce înseamnă că partenerul va fi mai receptiv la beneficiile suplimentare ale masajului erotic.

TOPOGRAFIE SENZUALĂ

Spatele este, probabil, una dintre cele mai defavorizate zone ale corpului, când vine vorba de atingeri dintre parteneri în timpul sexului. Umerii și spatele sunt extrem de receptivi și sensibili la atingeri, cu potențial erotic, așa că merită să identifice modalități noi de a atinge aceste zone ale corpului. Multe persoane stochează tensiuni la nivelul umerilor și al spatelui, dar pe măsură ce masezi aceste zone, vei vedea că întregul corp începe să se relaxeze, fiind pregătit pentru a începe un masaj corporal complet.

BENEFICIILE MASAJULUI

Umerii, care au tendința de a acumula tensiuni, răspund foarte bine la atingeri ferme, puternice, care relaxează mușchii. Mișcările energice și profunde dau rezultatele cele mai bune, iar abordările efectuate cu coatele, sunt și ele foarte eficiente, calmând rigiditatea musculară. Masarea mușchilor aflați de-a lungul coloanei vertebrale, ajută la relaxarea corpului în ansamblu, deoarece aceste manevre trimit mesaje înspre sistemul nervos central. Coloana vertebrală este o zonă delicată, prin urmare se recomandă mișcările mai lente, senzuale, care activează pielea și trimit mesaje erotice subtile mușchilor de aici. Partile laterale ale spatelui sunt foarte înervate și pot fi sensibile la gâdilat, așa că se impune adaptarea mișcărilor la toleranța partenerului. Atingerile, efectuate cu degetele, vor trezi senzații erotice plăcute și se pot utiliza pe întreaga suprafață a spatelui. Pe măsură ce-i masezi umerii și spatele, partenerul se va scufunda mai adânc în stări extatice, relaxându-se tot mai mult și fiind tot mai receptiv pentru manevrele care urmează.

ZONE DE MASAT



ENERGIA FORȚEI VITALE

Mădusa spinării și creierul sunt înconjurat de un lichid care influențează funcționarea întregului sistem osos. Când masajul se efectuează în apropierea coloanei vertebrale, mișcările ajută la stimularea circulației acestui fluid vital în jurul sistemului nervos central care, la rândul său, face ca receptorul să se simtă plin de forță, energizat și vitalizat. Acest lichid este uneori numit de vindecători și terapeuți ca „energie a forței vitale”, iar când este activat prin masaj, are un efect puternic asupra ochiului și bunăstării întregului corp și organelor sale.



Masajul umerilor și al spatelui

Atingerile cu sarongul sau cu o pană, efectuate la începutul acestui masaj, stimulează suprafața pielii și au o conotație erotică puternică. Respiră adânc și îngăduie-le umerilor să ți se relaxeze înainte de a începe să masezi; partenerul va simți energia calmă care vine prin intermediul mâinilor tale și va răspunde în mod natural, aprofundându-și propria respirație și permițând și el întregului corp să încetinească viteza și să se relaxeze. Umerii stochează tensiuni, așa că această secvență îți va relaxa partenerul, permițându-i să răspundă mai ușor la atingeri în alte părți ale corpului. Ai grijă în permanență să nu acționezi direct pe coloana vertebrală.



1 Mângâierea cu sarongul
Întinde un sarong subțire sau o eșarfă peste corpul partenerului, acoperindu-i spatele. Apucă-i mijlocul și trage de acesta încet în sus, pentru a-l desprinde de pe corp. Fă-l să alunece ușor de-a lungul întregului spate al partenerului.



2 Atingerea cu pana
Folosește-te de una sau două pene mari, cu care să atingi ușor spatele și umerii partenerului tău. Variaza viteza mișcării, treci de la foarte lent la mișcări rapide. Nu te grăbi și bucură-te de această etapă jucăușă.



3 Mătură spatele
Aplică pe spate ulei, prin mișcări blânde, fără grabă. Generează o mișcare amplă, care acoperă un parcurs de la baza coloanei vertebrale până spre gât, apoi efectuează aceeași mișcare în jos, acoperind umerii și brațele, înspre mâini.



4 Mângâierea fluturilor
Plumbă-ți palme deschise în zona din mijlocul spatelui partenerului, iar apoi pe marginile corpului, revenind la partea inferioară a spatelui. Repetă de câteva ori, efectuând o mișcare puternică, dar fluidă.



5 Fierul de călcat
Sprijină-te cu antebrațele pe mușchii din partea opusă a spatelui partenerului. Apropie-ți coatele și palmele, apoi distanțează-le urmând un traseu opus, ca și cum ai efectua mișcări cu un fier de călcat.



6 În cerc pe șira spinării
Descrie cu degetul mare mișcări circulare în sus, pe o parte a coloanei vertebrale. Presează cu degetele pe rând, făcând cercuri mici. Acționează de o parte și de alta a coloanei vertebrale. Repetă mișcarea de trei-patru ori.



7 Mătură și scutură

Așază-ți mâinile pe partea de sus a umerilor partenerului și alunecă-le în jos, măturându-i spatul. Ajuns la șolduri, mătură cu mâinile înspre exterior, efectuând o mișcare de scuturare a corpului. Repetă mișcarea de sus.



8 Alunecă și frământă

Folosindu-ți greutatea corpului, efectuează cu mâinile și brațele o mișcare de alunecare în sus, apăsând cu oarecare presiune de fiecare parte a coloanei vertebrale. Frământă umerii, astfel încât să masezi bine fiecare mușchi înțepenit.



9 Masaj în cercuri

Masează cu vârful degetelor în cercuri mici, întreaga suprafață a spatelui superior. Variaza presiunea. Dacă ai unghii lungi, pentru a nu răni pielea partenerului, descrie cercuri cu degetele strălăse.



10 Masaj sacral

Aplică lovituri ușoare în zona osului sacru (vezi pag. 68), cu partea moale a pumnului strălăse. Păimă-ți apoi palmele în susul spatelui, în jurul umerilor și peste umeri, coborând de-a lungul părții laterale a corpului și pe fese.



11 Mișcări ușoare

Cu vârful degetelor, mângâie ușor spatul partenerului, în jos, de la umeri până la fese. Așază o mână pe gâtul acestuia, iar cealaltă peste osul sacru. Respiră în același ritm cu partenerul.

ODIHNA MÂINILOR

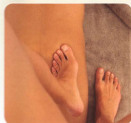
În timpul masajului ia-ți câte un răgaz, pentru a-ți odihni mâinile și a-i permite partenerului să asimileze beneficiile masajului efectuat până în acel moment. Lasă-ți mâinile pe corpul partenerului. Imaginează-ți energia care trece din mâinile tale în corpul lui. Acest interval îi va oferi partenerului ocazia de a se relaxa și îi va reaminti că are parte de o experiență senzuală, erotică.



Masajul corporal indian

Această tehnică se bazează pe masajul *chavutti thirumal* din sudul Indiei. În mod tradițional, maseurul se ține suspendat de o frânghie și-și folosește, pentru masaj, exclusiv picioarele. Este o abordare profundă și relaxantă, în care poate fi acoperit întreg corpul, cu o mișcare lungă, fluidă, generându-se o senzație mai neobișnuită. Pentru a putea lucra comod, folosește-te de un scaun cu spătar înalt, ca să te poți sprijini. Pune-l pe partea opusă a corpului partenerului, față de cea de pe care efectuezi masajul. Înainte de a începe, poziționează-i sub glezne o pernă sau un prosop rulat, pentru a avea maxim de confort.

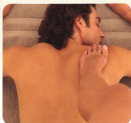




1

Poziția de bază

Unge cu ulei spatele partenerului tău. Așază-ți piciorul drept în apropierea șoldului său drept. Aplică ulei pe laba piciorului tău stâng, apoi dispune-o pe fesa dreaptă a partenerului. Ține-te de scaun, pentru a te sprijini.



2

Frământatul feselor

Masează fesa dreaptă, descriind cifra 8 prin mișcări ample, apăsând cu fermitate. Continuă mișcarea în sus, pe partea dreaptă a spatelui, spre umăr. Curbează-ți degetele de la picioare, pentru a crea mai multă presiune.



3

Alunecarea palmelor

Odată ce ai ajuns la umăr, mută-ți laba piciorului în jos, înspre mâna dreaptă a partenerului, călcându-i pe palmă, într-o apăsare fermă. Mută-ți piciorul înapoi pe fesă și repetă întreaga mișcare de câteva ori.



4

Alunecarea piciorului

Așază laba piciorului pe partea de sus a coapsei partenerului. Mută-ți piciorul în josul piciorului acestuia, până la gleznă. Deplasează, apoi laba piciorului în sus și peste fese, printr-o singură mișcare amplă, până la umăr.



5

Masajul umerilor

Folosește-ți călcâiul pentru a masa umerii și partea de sus a spatelui. Antrenează în mișcare întreaga curbură a călcâiului. Alternativ, așază-te pe partea de sus a corpului partenerului, folosindu-te de talpa piciorului.



6

Schimbarea poziției

Mută scaunul de cealaltă parte a corpului partenerului. Aplică ulei pe laba piciorului drept, apoi pune-o pe fesa stângă. Repetă întregul masaj pe partea stângă a corpului partenerului.



Fesele și picioarele

Masajul receptat în zona feselor, a părții din spate a picioarelor și la coapse va fi resimțit de partener ca foarte benefic. Fiind vorba de zone musculare mari, poți efectua masajul imprimând oarecare forță, diminuând astfel tensiunile, în timp ce apropierea de organele sexuale ale partenerului conferă acestui masaj potențialul de a fi ușor stimulat.

TOPOGRAFIE SENZUALĂ

Acastă zonă a corpului are un număr mare de zone erogene. Masarea feselor va fi resimțită de către partenerul tău ca fiind extrem de senzuală, mai ales dacă prelungști mișcarea în jos, pe picioare, deplasând energia generată pe lungimea corpului partenerului. Picioarele și fesele sunt legate prin nervul sciatic, așa că receptorul are o senzație cât se poate de naturală atunci când este masat de la fese până la picioare.

Partea din spate a picioarelor are o sensibilitate ridicată, cu atât mai mult cu cât această zonă nu se bucură de multă atenție. Ai grijă când masezi partea din spate a genunchilor, deoarece aici se află noduli limfatici. Folosește o atingere mai fină și treci ușor deasupra zonei, pentru a evita drenajul limfatic excesiv.

Osul sacru (vezi casetă dreapta) este situat la baza coloanei vertebrale, deasupra feselor. Masarea feselor stimulează și această zonă, activând în mod indirect energia sexuală.

BENEFICIILE MASAJULUI

Mușchiul gluteus maximus, situat la nivelul feselor, este cel mai mare mușchi al corpului. La bărbați, acesta poate fi foarte robust și beneficiază din plin de pe urma masajului. Poți masa profund zona feselor și coapsele, folosind manevre de frământare și lovire cu partea moale a pumnului strâns. Mișcările au rolul de a debloca tensiunile din corpurile voastre! Pentru diversificarea sesiunii de masaj, alternează mișcările ferme cu cele delicate, acestea fiind resimțite de partener ca fiind foarte erotice.

ZONE DE MASAT



MASAJUL REGIUNII SACRALE

Osul sacru, situat la baza coloanei vertebrale, este mare și are o formă triunghiulară. Numele său provine de la cuvântul latin „sacrum”, care înseamnă „divin”. Nervul pudendal, care stimulează orgasmul atât la femei, cât și la bărbați, își are originea aici, prin urmare zona sacrală este puternic erogenă. Pentru a trezi senzații erotice, alternează apăsările ferme cu mângâieri ușoare.





Fesele și spatele picioarelor

După ce partenera ta s-a întins într-o poziție confortabilă, întinde generos ulei pe fese și pe partea posterioară a picioarelor. În timpul masajului, du-ți mâinile în sus pe corp, astfel încât fluxul de senzații generate de masarea zonelor să-i străbată întreg corpul.



1 Masajul feselor
Frământă cu ambele mâini fesele partenerului. Efectuează masajul cu o intensitate tot mai crescută. Prinde în palme cât de mult țesut și abordează cât de profund; intensitatea mișcării este receptată de femeia ca fiind foarte sexy.

2 Cercuri pe fese
Apasă musculatura feselor și execută cercuri mici, la început cu o mână pe una dintre fese sau poți încerca direct cu ambele mâini. Fă mișcarea cu intensitatea în creștere, fiind în permanență atent la reacția partenerului.

3 Mișcări ușoare
Cu vârfurile degetelor, atinge fesele partenerului, într-o mișcare blândă; acest contrast al presiunii se poate resimți ca fiind foarte erotic. Încearcă, alternativ, alte mișcări în cerc cât și mângăietoare, pe fiecare fesă, pe rând.



Regiuni prin excelență erotice și senzuale ale corpului, fesele și posteriorul picioarelor agreează foarte mult atingerea și mângâierea. Efectuează mișcări ample, acoperind complet aceste zone senzuale rotunde, și masează cu încredere - mușchii puternici se vor bucura de atingeri ferme. Antrenează în mișcare brațele și coatele, pentru a le oferi mâinilor câte un răgaz.



4 Masarea coapselor
Pune-ți mâinile pe coapsele partenerii, îndreptându-le înspre picioare. Du-ți palmele în josul coapselor. Ajuns în partea cea mai amplă a acestui mușchi, deslă-ți mâinile ca să cuprinzi coapsa, apoi apropie-le din nou.



5 Masajul coapselor pe interior
Efectuează din nou mișcarea descrisă anterior, însă, cu mâna pe coapsa interioară, mângâind, ușor și încet, zona de deasupra organelor genitale. Repetă mișcarea de câteva ori, apoi abordează și celălalt picior.



6 Masarea robustă a coapsei
Cu palmele deschise, efectuează mișcări fluide pe picioarele partenerii. Apoi, într-o mișcare continuă, urcă mai sus, peste fesele acesteia, și la-ți acolo un răgaz, cu corpul lipit, peste picioarele partenerii.



7 Masajul gambei

Frământă musculatura gambei mai apropiate de tine, folosind suficient ulei și abordând, la început, mișcări de frământare blânde, apoi ferme.



8 Mișcarea de stoarcere

Masează, mișcând mâinile înainte și înapoi, de la gleznă până la zona din spatele genunchiului, într-o mișcare care-o imită pe cea de stoarcere.



9 Cercuri pe gambă

Describe, cu ambele degete mari, cercuri mici pe gambă, de la gleznă înspre partea din spate a genunchiului. Efectuează, apoi și aici cercuri ușoare.



10 Frământarea coapselor

Folosește ambele mâini pentru a frământa partea posterioară a coapsei mai apropiate de tine. Coapsa este un mușchi robust, așa că angajează aici mai multă energie. Contrastul de după efectuarea cercurilor va fi resimțit ca foarte agreabil de către partener.



11 Masarea coapsei

Așază-ți o mână pe interiorul coapsei, iar cealaltă lângă fesă. Glisează o mână, apoi pe cealaltă, înspre genunchi, după care revino, alunecând pe aceeași traseu. Repetă de câteva ori pe fiecare parte.



RĂSUCIRE

Cere-i partenerii să-și întoarcă corpul, sugerându-i să înceapă prin a se răsuci pe o parte, iar apoi întoarce-o încet. Acest lucru va ajuta la menținerea unei stări de spirit calme și a deschiderii relaxate, generate prin acțiunile care au vizat spatele partenerii.



Folosirea brațelor și a coatelor

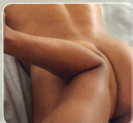
Pentru a le îngădui mâinilor un răgaz, implică în masaj antebrățele și coatele și folosește-te de întreaga greutate corporală. Sprijină-te de corpul partenerului, pentru a exercita o presiune puternică asupra mușchilor mari, cum sunt cei ai feselor și coapselor. Coatele pot fi folosite pentru a viza zone care rețin blocaje și pentru a efectua manevre de apăsare și mișcări în cerc, foarte eficiente și acestea.



- 1** Masarea umerilor cu antebrățul
 Dispune-ți antebrățul drept pe spatele partenerului. Glisează brațul în sus, pe partea stângă, înspre umăr. Apoi mișcă-l în jurul omoplatului drept și al umărului. Repetă de câteva ori.



- 2** Masarea feselor cu antebrățul
 Plasează-ți antebrățul pe fesa stângă, sprijină-te de corpul partenerului și folosindu-ți propria greutate corporală, apasă în jos. Efectuează cercuri largi, profunde, cu partea laterală a brațului, adăugând ulei, dacă este necesar.



- 3** Masarea feselor cu cotul
 Poziționează-ți cotul în regiunea din față a fesei și sprijină-te, din nou, folosindu-te de greutatea corporală. Mișcă-ți cotul descriind cercuri, pentru a-i aplica fesei un masaj muscular mai profund.

PENTRU O TUȘĂ EROTICĂ

Folosirea antebrațelor prezintă avantajul de a-ți apropia fața de corpul partenerului; include printre mișcări sărutări și mângâieri ale părului. După masarea spatelui corpului, apleacă-te și sărută ușor umerii, iar după masajul picioarelor, lăsa-ți părul să le mângâie ușor, erotic.



4 Masarea coapsei cu antebrațul
Plasează-ți antebrațul drept pe piciorul stâng al partenerului, deasupra genunchiului, și gleasează-ți brațul în sus spre fesă; folosește-te de greutatea corpului pentru a crea o presiune fermă. Revino la genunchi!



5 Masarea cu ambele brațe
Așază-ți antebrațele în spatele genunchiului stâng și depărtează-le printr-o mișcare de alunecare. Un braț va ajunge la fesă, iar celălalt la gleznă. În timp ce efectuezi manevra, antrenează o presiune echilibrată.



6 Masarea gambei
Ridică piciorul, care este mai aproape de tine, și folosește-ți antebrațul drept pentru masarea zonei cărnicioase din partea de jos a piciorului, în spate. Repetă de câteva ori aplicând manevra și în cealaltă parte a corpului.

Capul și gâtul

Fără să ne dăm seama, acumulăm multe blocaje la nivelul mușchilor feței, la gât și în zona craniului, care apoi radiază sub formă de tensiuni în alte părți ale corpului. Masarea scalpului este eficientă pentru ameliorarea tensiunilor musculare și pentru relaxarea corpului; datorită zonelor erogene de aici, masajul poate avea și o încălțură senzuală.

TOPOGRAFIE SENZUALĂ

Un masaj complet al scalpului prezintă potențialul de a-i aduce partenerului nu doar relaxare, ci și senzații foarte agreabile. Începe cu mișcări ferme, acționând robust cu degetele, ca și cum i-ai șampona pielea capului. Treci apoi la mângâieri ușoare, cu vârful degetelor, întrecându-le mișcările cu rulara degetelor prin părul partenerului. Această abordare îi va expedia fiori de plăcere prin tot corpul.

Fața este o zonă extrem de sensibilă, adăpostind mușchi fini, care pot fi foarte ușor afectați de blocaje, la nivelul mușchilor mai mari ai gâtului și umerilor. Asigură-te că-ți menții mâinile și degetele relaxate în timp ce abordezi prin masaj aceste zone și că atingerea rămân ușoare. Buzele sunt zone senzuale ale plăcerii și răspund bine la mângâieri cu vârful degetelor și, desigur, la sărutări! La majoritatea oamenilor, gâtul și urechile sunt zone erogene, așa că acordă-le suficientă atenție - făcând asta, te vei relaxa și-ți poți stimula partenerul depunând surprinzător de puțin efort fizic.

BENEFICIILE MASAJULUI

Un masaj al capului și al gâtului, îmbunătățește circulația sângelui și drenajul limfatic în zona toracelui, influențând și căile energetice subtile ale corpului, cum sunt chakrele. Masarea capului, a scalpului și gâtului trimite senzații în întreg corpul, tot așa cum se întâmplă în cazul masajului tălpilor picioarelor, în reflexoterapie. În tehnica specială indiană, masajul capului este cunoscut ca o modalitate foarte eficientă de a relaxa și a-i reda calmul unei persoane.

ZONE DE MASAT: CAPUL



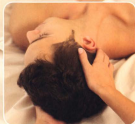
ZONE DE MASAT: FAȚA





Masajul capului și al gâtului

Stai în picioare sau așază-te confortabil, la un nivel aflat deasupra capului partenerului. Înainte și după ce începi masajul, prinde capul partenerul, ținându-l în mâini, și relaxează-ți conștient degetele și mâinile. Intră pe frecvența liniștii, împreună cu partenerul, și simte cum întreaga greutate a capului său se află în mâinile tale. Acest lucru vă va relaxa pe amândoi și-l va ajuta pe receptor să se simtă conectat.



1 Pregătirea

Ține capul partenerului cu ambele mâini și rotește-l încet înspre stânga. Pe măsură ce efectuezi rotația, așază o mână dedesubt, pentru susținere. Adu capul la loc și strecoară dedesubt cealaltă mână.



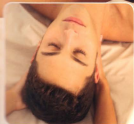
2 În leagăn

Cere-i partenerului să închidă ochii și să se relaxeze. Apucă în mâini întreaga greutate a capului. Rămâneți așa pentru câteva momente, respirând la unison. Revino la această poziție, la sfârșitul masajului.



3 Sărutul iubitor

Sărută ușor mijlocul frunții partenerului (zonă cunoscută și sub numele de „al treilea ochi”), după care sărută, pe rând, fiecare pleoapă. Acesta este un gest de iubire, care îl va face pe partener să se simtă apreciat.



4 Mișcarea marinarului

Ca un marinar care trage de o frânghie, adu-ți mâinile înspre tine, una după alta, începând de la baza gâtului partenerului înspre baza craniului. Degetele ar trebui să abordeze zona situată de-a lungul gâtului.



5 Șamponarea

Exercitând cu degetele o apăsare fermă, masează lent scalpul partenerului, ca și cum i l-ai șampona. Efectuează masajul de-a lungul liniei părului, în apropiere de urechi și în jos, înspre baza craniului.



6 Trage de păr

Apucă smocuri din părul partenerului și trage ușor. Dacă părul este lung, rulează degetele până la capete. Efectuează manevra pe întregul scalp. În urma acestei tehnici se elimină blocajele stocate în zonă.



7 Masajul urechii

Apucă partea de sus a fiecărei urechi între degetul mare și arătător, degetul mare fiind în față. Efectuează, prin frecare, mici cercuri, deplasând mâna în jos, înspre lobul urechii. Repetă gestul de câteva ori.

8 Eliberarea maxilarului

Prin apăsare suficient de fermă, descrie mici cercuri de-a lungul maxilarului, până la urechi. Repetă de câteva ori. Poți aborda ambele părți ale maxilarului în același timp sau le poți masa pe rând.

9 Izolarea sunetelor

Acoperă cu palmele urechile partenerului și apasă cu grijă, dar ferm, blocând accesul zgomotelor exterioare. Menține-ți mâinile în această poziție, acoperind urechile, timp de câteva minute.

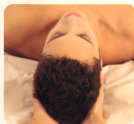




- 10** **Storuri trase**
Acoperă acum ochii partenerului, cu palmele desfăcute, având degetele îndreptate înspre picioare. Menține-ți mâinile în această poziție, acoperind ochii partenerului, timp de câteva minute.



- 11** **Cercuri pe marginile gâtului**
Întoarce ușor capul partenerului și așază-l pe o parte. Cu degetul mare efectuează un masaj creând o mișcare turbionară, pe gât, în sus și-n jos. Readu capul la loc, apoi repetă pe partea opusă.



- 12** **Masarea craniului**
Dispune-ți degetele încovrigate în șanțul occipital, care se află la baza craniului. Apasă ferm și efectuează cercuri mici cu vârful degetelor. Mută-ți degetele în sus și în jos, descriind tot timpul cercuri.

Dacă este oferit cu tandrețe și sensibilitate, masajul facial are un profund efect benefic asupra receptorului, generând o stare de bine și de liniște. Efectuat cu regularitate, masajul capului poate fi foarte eficient în diminuarea ridurilor, ca și a altor semne de îmbătrânire sau de stres.



Pieptul, abdomenul și sânii

Partea din față a corpului deține multe zone erogene, dornice să fie trezite și stimulate. Ambii parteneri vor beneficia de pe urma unui masaj receptat la nivelul abdomenului, zonă în care se pot acumula tensiuni, datorită apropierii de organele genitale; masajul efectuat aici poate fi excitant, iar atingerea sânilor îi va inspira senzual pe ambii parteneri.

TOPOGRAFIE SENZUALĂ

Sânii și sfărcurile unei femei sunt zone erogene puternice, iar când sunt stimulate, trimit semnale de excitare direct la organele genitale. De atingerea erotică va beneficia, însă, întreaga zonă a pieptului, prin urmare, asigură-te că masajul acoperă porțiunea vizată.

Învățând să se relaxeze, pe durata masajului, mulți bărbați constată că sfărcurile le sunt mai sensibile decât credeau. Alocă suficient timp pentru masarea pieptului partenerului tău de sex masculin, pentru a stimula această zonă a corpului. Masarea zonei plexului solar, chiar sub cutia toracică, îl poate determina pe bărbat să se simtă foarte viril, astfel că partenerul se va bucura foarte mult dacă va fi masat aici.

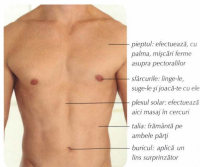
Apropierea de organele genitale recomandă abdomenul ca zonă erotică atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Masajul ferm al abdomenului poate atenua tensiunile acumulate aici, iar pe măsură ce zona se detensionează, senzațiile erotice încep să se anime.

BENEFICIILE MASAJULUI

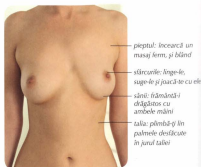
Masarea pieptului provoacă o senzație deosebită, atât femeilor, cât și bărbaților. În timpul masajului, nu uita să-i spui partenerului tău cât de chipeș sau cât de frumoasă este.

O femeie devine receptivă sexual când abdomenul inferior îi este eliberat de tensiuni. Pentru o relaxare profundă, acordă timp suficient masajului zonei.

ZONE DE MASAJ ALE BĂRBATULUI



ZONE DE MASAJ ALE FEMEII





Masajul pieptului și al abdomenului

Acordă-ți răgazul de a masa zona pieptului și abdomenul, pentru a-i permite partenerului să se relaxeze și să recepteze masajul. Îndeamnă-ți partenerul să respire adânc și să se scufunde într-o transă erotică. Într-o astfel de condiție, poți experimenta în același timp starea de excitare sexuală și cea de relaxare profundă.



1 Activarea pielii
Poziționează-te în dreptul capului partenerului. Alunece ușor o eșarfă de mătase, câteva pene lungi sau ciucurii unei astfel de eșarfe pe toată lungimea pieptului și peste abdomenul partenerului.

2 Glisare pe corp
Așază-ți mâinile pe claviculă. Mută-le astfel încât palmele desfăcute să gliseze în josul corpului. Fă-ți mâinile să alunece în jurul șoldurilor și în josul abdomenului. Trage-ți mâinile drept în sus, până la piept și repetă mișcarea.

3 Cercuri pe piept
Execută masajul în cercuri peste zona pieptului, cu palmele desfăcute, apoi făcute căuș. Descrie cercuri în sensul acelor de ceasornic și invers, ținând cont de configurația țesutului mamar (Vezi pag. 88).



4 Masajul abdomenului
Așază-te pe pelvisul sau pe partea de sus a coapsei partenerului. Masează în sus peste abdomen și piept, cu mișcări lungi, fluide. Când urci, așază mâinile între sâni, iar când cobori, pune-le în exteriorul sânilor.

5 Cercuri liniștitoare
Descrie pe abdomenul partenerului, efectuând mișcări line, fluide, cercuri de mărimi variate. Cu o mână trasează linia unei semilune, într-o mișcare de ridicare, iar cu cealaltă finalizează ceroul. Repetă mișcarea de mai multe ori.

6 Triunghi
Dispune-ți mâinile chiar sub buricul partenerului, cu vârful înspire interior. Plimbă-ți palmele deschise până la talie. Repetă de câteva ori. Mută o mână în partea de jos a abdomenului, pentru a forma un triunghi.



7 Ascensorul

Așază-ți ambele mâini în jurul și sub corpul partenerului, având degetele lângă coloana vertebrală. Trage-l ușor în sus, pentru a-i ridica partea inferioară a spatelui. Scoate-ți mâinile, permițând partenerului să se lase jos.

8 Frământare

Folosește-te de ambele mâini pentru a frământa abdomenul și talia partenerului, pe partea opusă ție. Trage-ți mâinile înspre tine, peste abdomen. Repetă mișcarea, ridicând marginea corpului; execută și pe partea cealaltă.

9 Integrare

Efectuează mișcări ample, începând din josul abdomenului până în zona pieptului, peste sâni, iar apoi în jos, pe lateral. Repetă mișcarea, pentru a genera senzația minunată a unei conexiuni între abdomen și piept.

SCOTĂND SUNETE

În timp ce efectuezi masajul, încurajează-ți partenerul să se elibereze de orice conștiință de sine și să scoată sunete inspirate de plăcere, de dorință și de eliberare. Acest lucru îi va permite să se conecteze cu natura sa erotică, să-și alimenteze potențialul sexual și să-și activeze energiile elementare. Îndeamnă-ți partenerul să se relaxeze și să-și înmoaie gâtul, vocalizând în timpul expirației. Când oleri masajul, scoate sunete pe parcursul expirației; cu cât ești mai încrezător și spontan, cu atât mai mult partenerul se va armoniza cu expresiile tale dezinhitate.



Atât bărbații, cât și femeile se bucură de masajul senzual și iubitor, efectuat asupra abdomenului și pieptului, care are ca rezultat, în general, un sentiment de deschidere la nivelul întregului corp, permițându-i receptorului să se simtă disponibil emoțional și receptiv pentru atingeri mai intime.



Masarea sânilor femeii

Un masaj al sânilor efectuat atent, fără grabă, este receptat ca răsfăț divin de către femeie, mai ales dacă acesta este oferit într-un mod relaxat și priceput. Cheia o reprezintă încrederea, așa că solicită-i feedback-uri pe durata masajului. Pentru a adăuga o tușă erotică, fă câte o pauză și sărut-o în decursul masajului.



- 1 Ungerea**
Pune pe sânii partenerii suficient de mult ulei. Întinde-l cu mâinile, masând de la coaste până la mijlocul sânilor, deasupra acestora și în jos, din nou până la coaste, descriind forma unei inimi.



- 2 Cercuri**
Fă-ți una din mâini să alunece în jurul unui sân, în sensul acelor de ceasornic, descriind cercuri. Repetă de câteva ori, apoi schimbă direcția. Reia mișcarea la celălalt sân, folosindu-te de mâna cu care execuți mai confortabil.



- 3 Frământare**
Așază-ți ambele mâini pe un sân, iar apoi, demarând ușor, începe să-l frământă. Efectuează o mișcare mai energică. Verifică în permanență abordarea pe care partenera o agreează. Repetă mișcarea cu celălalt sân.

În timp ce efectuezi masajul, spune-i partenerii cât de frumoși îi sunt sânii și cât de mult te bucuri că-i atingi. Acest lucru o va ajuta să se relaxeze, asimilând experiența erotică.



4 Călcare
Folosindu-te de palma deschisă, gleasează în sus și de-a lungul unuiu dintre săni, înspre umăr. Repetă de câteva ori, iar apoi treci la celălalt sân, adăugând ulei, dacă este necesar, pentru a menține caracterul fluid al manevrei.



5 Cupa
Plasează-ți o mână pe partea exterioară a unui sân și adu-l ca-ntr-o cupă înspre tine. Strânge ușor, astfel încât sânul să-ți iasă aluneecând din mână. Repetă de câteva ori, apoi reia mișcarea la celălalt sân.



6 Degetele răsfirate
Plasează-ți degetele pe un mamelon. Îndepărtează degetele unele de altele și împinge mâna în jos, astfel încât la sfârșitul mișcării palma să fie plată. Repetă de câteva ori, apoi reia manevra pe celălalt sân.

Brațele și mâinile

Brațele și mâinile sunt intens solícitate în activitățile de fiecare zi, așa că masajul efectuat la acest nivel este relaxant și revigorant. Brațele sunt destinații ideale pentru atingeri ușoare, erotice, ca și pentru mișcări ferme de masaj.

TOPOGRAFIE SENZUALĂ

Un masaj al brațelor poate constitui o manieră calmă, ușoară, de a începe o ședință de masaj, mai ales dacă amândoi simțiți că e nevoie să vă conectați, înainte de a trece la zone mai intime. Acest masaj este perceput ca destul de discret și se poate efectua oricând, bunăoară îl puteți încerca atunci când petreceți seara împreună. Abordază cu dragoste și atenție brațele partenerului și observă-le în timp ce se relaxează și se-nmoaie, devenind mai pregătiti și capabili de a recepta un masaj mai intim.

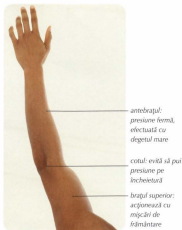
Fii conștient de faptul că senzațiile diferă foarte mult, pe partea superioară a brațelor, comparativ cu partea inferioară – mai sensibilă, de obicei, și având pielea mai subțire și mai moale. Partea de sus a brațului, în special în apropiere de umăr, va răspunde bine la masajul ferm, cum este frământarea. Partea inferioară a brațului agrează mângâieri blânde, cum sunt cele care antrenează vârful degetelor. O astfel de abordare îți poate relaxa partenerul, aducându-l în momentul prezent, într-o manieră blândă și foarte ușoară.

Mâinile, puternic inervate, găzduiesc o veritabilă rețea de terminații nervoase, de unde și capacitatea de a percepe subtil cu degetele și palmele. Din acest motiv pot beneficia și ele de pe urma masajului ferm și al celui tandru.

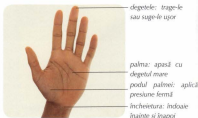
BENEFICIILE MASAJULUI

Masarea brațelor poate ajuta la eliberarea blocajelor acumulate la nivelul umerilor. Mâinile, care treburăuiesc toată ziua, rețin tensiuni, pe care masajul le alină.

ZONE DE MASAT: BRAȚELE



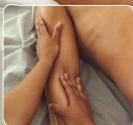
ZONE DE MASAT: MÂNA





Masajul brațelor

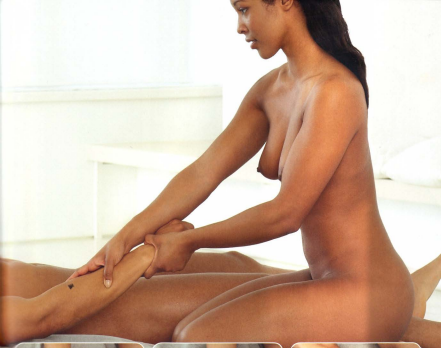
Partenerul va trebui să aibă brațele și umerii descoperiți. Pentru a te asigura că se simte confortabil, caută să ai la îndemână o pătură caldă, cu care să-și acopere restul corpului. Acest masaj este ideal dacă dispui doar de un timp scurt. La sfârșitul masajului unui braț, fie continui cu masajul mâinii, descris la pagina următoare, fie masezi și celălalt braț.



1 Degetul supt
Înainte de a folosi ulei, s-ar putea să agreezi ideea de a lua în gură degetul mare sau oricare alt deget al partenerului și să-l sugi ușor. Cei mai mulți oameni consideră acest gest ca fiind erotic și foarte excitant.

2 Cercuri ale umărului
Apocă încheietura mâinii drepte a partenerului și ține-i brațul astfel încât umărul să-i fie mai ridicat. Pune-i apoi brațul în jurul capului și descrie lent cercuri ample, de câteva ori, după care îl așezi cu blândețe alături de corp.

3 De-a lungul brațelor
Cu palma desfăcută, descrie o mișcare de alunecare pe brațul uns cu ulei, de la mână până la umăr. Masează cu ambele mâini, una dintre ele fiind așezată pe partea interioară a brațului receptorului. Repetă mișcarea!



4 Masaj în cercuri
Cu degetele mari așezate pe partea de sus a încheieturii partenerului, utilizându-le alternativ, masează brațul, mai jos de cot, descriind cercuri mari. Revino la încheietura mâinii și repetă mișcarea.



5 Masajul brațului pe interior
Întoarce brațul partenerului și continuă să faci cercuri cu degetul mare, masându-i brațul pe partea interioară. Revino, descriind cercuri, până la încheietura mâinii partenerului și repetă mișcarea.



6 Masaj cu pumnul
Masează brațul, de la încheietură până la cot, ferm, cu pumnul strâns. Mișcarea favorizează eliberarea blocajelor de la nivelul mușchilor amplu situați de-a lungul antebrațului. Repetă mișcarea de câteva ori.





7

Muls

Prinde cu ambele mâini încheietura mâinii partenerului și alunecă cu ele în jos, de la încheietură până la cot, într-o manevră, care imită mulsul.



8

Masajul cotului

Cu vârful degetelor, pentru a acționa profund în jurul articulației, masează cotul partenerului, descriind mișcări circulare.



9

Frământare

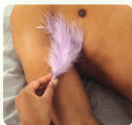
Utilizând ambele mâini, frământă țesutul cărnos al părții superioare a brațului. Interiorul brațului reacționează la atingeri ușoare.



10

Masaj complet al brațului

Așază o mână sub omoplatul partenerului, iar cealaltă pe partea din față a umărului. Cu o mișcare lină, de alunecare, adu-ți ambele mâini în jos, până la vârful degetelor. Repetă manevra de câteva ori.



11

Atingere cu pana

Trasează cu o pană mișcări în sus și în jos, de-a lungul brațului partenerului și pe zona pieptului. Brațele sunt sensibile la atingeri ușoare, astfel încât această manevră va trimite furnicături prin tot corpul.



12

Masaj lateral

Întinde brațul drept al partenerului deasupra capului. Glisează-ți mâna dreaptă în josul brațului, pe partea interioară, și în josul corpului, pe lateral. Repetă mișcarea de câteva ori. Treci apoi la celălalt braț.

RELAXEAZĂ-ȚI PROPRIUL CORP

Folosește masajul brațelor ca pe-o oportunitate pentru a-ți armoniza propria respirație, mai ales în cazul în care-i oferi partenerului un masaj corporal întreg. Respiră lent și aprofundează parcursul respirației, inspirând amplu, de fiecare dată, până la nivelul abdomenului. Observă cum ți se relaxează corpul. Pe măsură ce abordezi o nouă parte a corpului partenerului, încearcă să conștientizezi cum te simți. Ești mai relaxat? Ți s-a cadentat respirația? În curând starea ta de spirit se va armoniza cu cea a partenerului.

Masajul mâinii

Conectarea dintre mâinile tale și cele ale partenerului poate constitui o experiență erotică intimă. Mâinile îi comunică partenerului sentimentele tale, ele putând dăruii și recepta plăcere, în egală măsură. Poți efectua acest masaj ca pe unul în sine sau el poate constitui parte a unui masaj corporal complet, desfășurat după cel al brațelor.



1 Masaj în cercuri
Așază-te alături de partenerul tău. Apucă-i mâna dreaptă în mâinile tale și efectuează cercuri cu degetele tale mari, alternându-le, peste mâna partenerului și în partea de sus a acesteia.

2 Trage de degete
Prinde mâna partenerului și trage-l de degete, acționând asupra acestora pe rând. Repetă această mișcare de câteva ori la fiecare deget. Adaugă mai mult ulei, dacă este necesar.

3 Masajul palmei
Întoarce mâna partenerului, astfel încât palma să-i fie orientată în sus. Deschide-i palma și efectuează-i un masaj profund, folosindu-te de degetele tale mari.

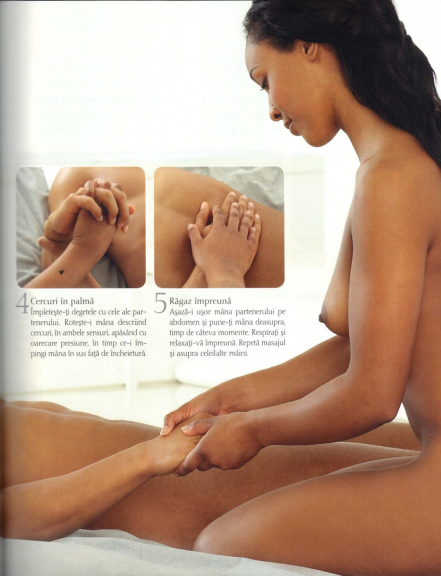




- 4** **Cercuri în palmă**
Împletește-ți degetele cu cele ale partenerului. Rotește-i mâna descriind cercuri, în ambele sensuri, apăsând cu oarecare presiune, în timp ce-i împingi mâna în sus față de încheietură.



- 5** **Răgaz împreună**
Așază-i ușor mâna partenerului pe abdomen și pune-ți mâna deasupra, timp de câteva momente. Respirați și relaxați-vă împreună. Repetă masajul și asupra celeilalte mâini.



Folosește-ți gura

Gura este capabilă să dăruiască o gamă largă de plăceri senzuale. Folosește-ți gura în maniere creative în timpul masajului, pentru a surprinde și a intensifica senzațiile. Când mâinile simt nevoia să se odihnească, aplică săruturi și mușcături, pe oriunde dorești.



1 Săruturi de zână
 Oferă-i partenerii săruturi scurte și rapide, pe întreaga suprafață a spatelui. Apasă cu buzele ușor și îndreaptă-te înspre gât. Manevra va contrasta cu mișcările de masaj și va aduce furtivețuri la nivelul pielii.

2 Linge urechile
 Rulează-ți limba ușor peste marginea exterioară a urechii partenerului de la lob până la vârf, iar apoi în sens invers. Repetă de câteva ori mișcarea, apoi suce-i cu nesăț lobul urechii.

3 Mușcătura vampirului
 Găsește partea cămoasă a gâtului partenerului și apasă-ți ușor dinți în începutul și sfârșitul mișcării. Schimbă treptat poziția dinților, cu fiecare mușcătură. Alternează manevra cu linsul, pentru a menaja și a excita pielea.



Buzele conțin un număr mare de terminații nervoase; prin urmare, folosește-te de această sensibilitate pentru sărutarea și mângâierea conștientă a partenerului. Experimentează sărutând, sugând și lingând. Utilizează-ți dinții pentru a ciuguli cu tandrețe. Observă ce anume agreează partenerul.



4 Suge degetele la în gură degetul arătător al partenerului și, treptat, sugă întregul deget, apoi apucă ușor degetul între dinți. Această manevră este resimțită ca fiind surprinzător de erotică.

5 Suge degetele de la picioare. Sărută-i partenerului laba piciorului și degetele de la picioare, apoi ia-i în gură degetul mare de la picior. Suge-l și mușcă-l ușor, repetând, cu fiecare deget, pe rând.



Partea frontală și laba picioarelor

Când beneficiezi de masajul picioarelor și al labei piciorului, te simți centrat și relaxat, foarte conștient de propriul corp și de momentul prezent. Coapsele și laba piciorului nu au parte de multă atingere în timpul zilei, astfel că acestea răspund foarte bine la masaj, trimițând pretutindeni în corp semnale de plăcere.

TOPOGRAFIE SENZUALĂ

Unele femei se simt foarte valdiate atunci când primesc un masaj al picioarelor, care le face să se simtă mai frumoase și mai încrezătoare, probabil amintindu-le ce superbe le sunt picioarele. Pentru bărbați, atingerea picioarelor într-un mod senzual poate fi foarte relaxantă și erotică. Deși picioarele bărbaților tind să fie puternice, cu musculatură încordată, ele se vor bucura de atingerea delicată a pielii, ca și ale masajul mai ferm.

Când masezi partea din față a coapselor partenerului, frământă mușchii mari și efectuează mișcări mai ușoare pe partea interioară a coapselor, care e mai delicată. Când treci de la un picior la altul, atinge cu mâinile partea de sus a coapselor, în apropierea organelor genitale, pentru a stimula ușor și a trezi răspunsul sexual al partenerului.

Laba piciorului este foarte sensibilă și receptivă la atingere, iar când această zonă este masată, transmite senzații erotice în întregul corp, inundându-l cu senzații plăcute.

BENEFICIILE MASAJULUI

Un masaj ferm, aplicat părții din față a coapselor, te poate ajuta să te relaxezi profund și să eliberezi o parte din tensiunile acumulate în corp în timpul zilei.

Părțile cămoase ale labei piciorului se bucură de presiune exercitată în profunzime, oasele agreează și ele aceste manevre, iar tendoanele și ligamentele răspund bine la mișcări de întindere. Poți stimula organele sexuale indirect, prin masarea aplicată regiunii tălpii, în special la călcâie.

ZONE DE MASAT: PICIOARELE



ZONE DE MASAT: LABA PICIORULUI





Masajul părții frontale a picioarelor

Este relaxant și stimulativ să ai parte de masarea profundă a părții frontale a picioarelor; la mulți oameni, coapsele sunt extrem de sensibile și sursă de senzații erotice. Pe măsură ce-ți croiești drum până la coapsă, masajul transmite indicii cu privire la plăcerile sexy și erotice care se insinuează. În timpul masajului, treci cu mâinile peste zona genitală.



1 Mișcare de oscilare
Apucă ambele glezne și ridică-i ușor partenerului picioarele. Trăgând ușor de ele, imprimă-le o mișcare de oscilație, dintr-o parte în alta, pentru a obține relaxarea picioarelor și a spatelui.



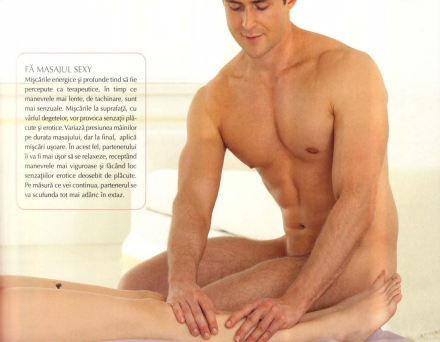
2 Alunecând pe tibie
Întinde ulei pe piciorului drept al partenerului. Așază-ți degetele de o parte și de alta a tibiei. Acționează cu mâinile pe întreaga lungime a acesteia, apăsând cu degetul mare pe fiecare parte a osului.



3 Frământarea gambelor
Stai lângă partener, Țezărâ sau în picioare. Frământă, cu degetele, partea cămoasă a piciorului în zona tibioară. Acționează, din sus de gleznă, până aproape de genunchi. Repetă mișcarea de câteva ori.

FĂ MASAJUL SEXY

Mișcările energice și profunde tind să fie percepute ca terapeutice, în timp ce manevrele mai lente, de tăcinare, sunt mai senzuale. Mișcările la suprafață, cu vârful degetelor, vor provoca senzații plăcute și erotice. Variază presiunea mâinilor pe durata masajului, dar la final, aplică mișcări ușoare. În acest fel, partenerului îi va fi mai ușor să se relaxeze, receptând manevrele mai viguroase și făcând loc senzațiilor erotice deosebit de plăcute. Pe măsură ce vei continua, partenerul se va sculunda tot mai adânc în extaz.



4 Masajul interiorului coapsei
Îndoale piciorul partenerii astfel încât genunchii să i se odihnească în poală. Masează interiorul coapsei, aplicând o mișcare de tragere, de la zona inghinală până la genunchi. Repetă de câteva ori.

5 Întinderea piciorului
Așază piciorul partenerii astfel încât să stea drept. Pune-ți mâinile pe genunchi. Îndepărtează mâinile, până când una e aproape de zona inghinală, iar cealaltă la gleznă. Repetă mișcarea de câteva ori.

6 Rămâi în așteptare
La sfârșitul manevrei de întindere a piciorului, menține-ți mâinile nemișcate, circa un minut. Partenera va simți energia curgându-i prin întreg corpul. Repetă masajul pe piciorul stâng al partenerii.

Masajul labei piciorului

Dacă poți depăși senzația de gădilat, masajul aplicat labei piciorului reprezintă una dintre cele mai mulțumitoare și senzuale experiențe pe care le poți avea. Laba piciorului este o parte extrem de erogenă a corpului, foarte sensibilă la abordări cochete și excitante de către partener. Poți încerca acest masaj ca pe unul în sine, poate la capătul unei zile obositoare sau ca parte a unui masaj corporal complet.



1 Îndoire

Stai în fața partenerului. Apucă-i piciorul drept cu ambele mâini. Flexează-i și întinde-i degetele de la picioare, înainte și înapoi. Începe ușor, apoi fii tot mai ferm în mișcări, cu fiecare flexare a piciorului.

2 Frânge pâinea

Așază podul palmei pe partea superioară a labei piciorului, ținând degetele sub bolta tălpii. Trage-ți mâinile în afară ca și cum ai rupe o bucată de pâine, apăsând cu degetele sub talpă.

3 Alunecă degetele

Fă-ți degetele să alunece în sus, de-a lungul adănciturilor dintre oasele aflate în partea de sus a labei piciorului. Parcurge traseul dintre degetele de la picioare până la punctul în care oasele întâlnesc glezna. Repetă manevra.

ÎMBĂIEREA PICIOARELOR

Spălarea labelor picioarelor partenerului constituie o manevră intimă deosebită, foarte plăcută pentru receptor. Pregătește un vas mare cu apă caldă și săpun și asigură-te că ai la îndemână prosopule calde și o cârpă sau un burete natural. Invită-ți partenerul să stea confortabil și să-ți bage în apă ambele picioare. Prinde-i un picior și spală-l cu grijă, frotă să freci sau să răzuiești. După spălare, șteargă cu grijă ambele picioare.



4 Apasă punctele sensibile
Ridică piciorul partenerului, astfel încât degetele să-i fie îndreptate în sus, și apasă călcâiul cu degetul mare. Efectuează cercuri mici, acționând la nivelul tesuturilor. Repetă mișcările pe podul tălpii, lângă degetul mare.



5 Trage degetele
Apucă degetul mare de la picior, între arătător și degetul mare. Trage degetul, trecând mâna peste degetul de la picior. Continuă mișcarea de-a lungul labelor piciorului, trăgând pe rând de fiecare deget. Aplică ulei din belșug.



6 Împingeri circulare
Împinge arătătorul în spațiile dintre degetele piciorului, începând cu cel de lângă degetul mare. Continuă, apoi cu patru degete între toate degetele de la picioare, efectuând mișcări circulare. Repetă și la celălalt picior.

Masajul umed

Un masaj cu apă și săpun este resimțit foarte diferit față de cel cu ulei și poate fi extrem de erotic. Încercați un masaj reciproc, cu bule de săpun, în baie sau la duș, pentru a elimina o parte din stresul zilnic. Dacă veți agreea acest lucru, încercați apoi adevăratul masaj cu săpun, care provine din Thailanda; va fi o experiență de neuitat!

FARMECUL APEI

Apa este o componentă majoră a corpului uman și, în general, ne simțim foarte bine în compania acestui element, fie că înotăm, fie că doar ne jucăm în apă. Un masaj cu apă și bule de săpun este resimțit ca foarte agreabil, diferit față de masajul cu ulei, și poate constitui o experiență extrem de erotică, dar și plină de divertisment. Bulele de săpun îți dau o senzație foarte plăcută, fie că se află pe mâinile și corpul maseurului sau că sunt pe corpul receptorului.



Pentru a obține o cantitate mare de bule, se toarnă un agent de spumare pentru baie într-un bol cu apă caldă sau direct în cadă. Se amestecă energic cu mâinile, pentru a crea o cantitate suficientă de spumă. Poți controla calitatea amestecului, modificând cantitatea de apă adăugată în bol.

Masajul umed poate fi savurat ca substitut pentru masajul erotic sau poate fi practicat la sfârșitul acestuia. Efectuat la finalul sesiunii de masaj corporal cu ulei, servește două scopuri: pentru a spăla uleiul, dacă doriți să-l îndepărtați (se recomandă dacă aveți de gând să vă îmbrăcați imediat, deoarece multe dintre uleiuri lasă pete) și, desigur, pentru a vă simți bine!

FĂ DUȘUL SEXY!

Pentru un masaj umed pe care să vi-l oferiți reciproc, simplu, dar senzational, faceți un duș împreună. Acoperă cu spumă corpul partenerului. În timp ce stați în picioare, față-n față, și îngăduiți corporilor să se apropie și să

interacționeze. Începeți să vă dați târcoale și să vă abordați unul pe celălalt, în mișcări lente, prin alunecare și învâluire. Concentrați-vă asupra diferitelor părți ale corpului, în momente diferite: de exemplu, focalizați-vă pe stomac, deplasându-vă elegant dintr-o parte în alta, iar apoi în cercuri mici. Mutați-vă apoi atenția înspre piept și continuați mișcarea. Masează brațele și mâinile partenerului. Vedeți dacă vă puteți conecta partea frontală a coapselor. Ținându-te de gâtul partenerului, ridică un picior în sus și înfășoară-l în jurul coapsei sale, făcându-l să alunece în sus și-n jos. Întoarceți-vă și uniți-vă spatel, iar apoi fesele. Clătiți-vă reciproc bulele de săpun de pe corp, la sfârșitul masajului, activitate care este la fel de erotică, mai ales dacă se combină cu sărutări umede, pasionale.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Săpunul usură, așa că evita să ajungă în ochii și urechile partenerului. De asemenea, ajuns în vaginal partenerului, îi poate irita mucoasa sensibilă. Apa prea multă ajunsă în urechi poate provoca dureri. Pentru prevenirea accidentelor nu consuma alcool în timpul masajului.

ALEGEREA PRODUSELOR DE BAIIE POTRIVITE

Mulți nu sunt conștienți de substanțele chimice nocive conținute în unele produse de baie și pentru corp, aflate pe piață. Pentru a evita reacții adverse cutanate, încercați să găsiți uleiuri de baie și produse pentru spălat care sunt sută la sută organice. Acestea se găsesc mai greu, dar merită să faci efortul, ca să te poți juca la duș sau la baie fără nicio opeștișe (vezi Resurse, pag. 188-189). Aplicați apoi multă cremă hidratantă, pentru a rehidrata pielea.



Masajul în baie

Știm cu toții cât de relaxantă și liniștitoare este o baie caldă la sfârșitul unei zile obositoare; mușchii se înmoaie și se relaxează, iar parfumul uleiului de baie îți poate elibera mintea. Duceți acest potențial mai departe, oferindu-vă reciproc masaj în timp ce faceți baie. Fie intrați în cadă împreună, fie stați în picioare, putând opta pentru postura care vă este mai confortabilă.

1 Umple o cadă cu apă fierbinte și adaugă mult ulei de baie spumant. Aprinde lumânări în jurul căzii, astfel încât lumina să fie blândă. Așază-te în spatele partenerului, astfel încât spatelui să i se sprijine de pieptul tău sau de marginea căzii. Săpunește-i și masează-i spatelui, umerii și pieptul.

2 Folosind apă caldă, masează fața partenerului. Spală-i părul cu puțin șampon. Această manevră va fi percepută ca deosebit de erotică.

3 Spală-i partenerului cu spumă organele genitale, perineul și picioarele. Bărbatul ar putea sta în picioare în timp ce îi masezi organele genitale și picioarele. Masează-i fesele folosind multă apă în care s-a dizolvat săpun.

4 Întindeți-vă împreună din nou în cadă și încheiați masajul abordând brațele și mâinile. Odihniți-vă alături unul de altul și fiți conștienți de faptul că stresul vieții de zi cu zi e tot mai departe de voi.



Masajul cu săpun

Această formă de masaj provine din Thailanda. Masajul implică utilizarea unei mari cantități de apă cu săpun, dar îl puteți încerca folosind în locul acestora ulei, câtă vreme agreeți senzația alunecoasă și nu țineți neapărat să curățați locul. În timpul practicării te folosești de întregul corp pentru a-ți masa partenerul și crezi o presiune folosindu-te de propria greutate corporală. Este un masaj energic și necesită oarecare flexibilitate, dar reprezintă un exercițiu foarte bun pentru maseur și un tratament minunat pentru receptor!



1 Pregătirea
Pune un prosop mare sau o saltea gonflabilă pe dușumea în baie, având alături mai multe prosoape, care să poată absorbi eventualul preaplin. Cere-i partenerul să se întindă cu fața în jos și spumează-i întregul corp.

2 Salutul soarelui
Așază-te pe coapsele partenerului și apleacă-te în jos, astfel încât sânii tăi să-i atingă fesele. Alunecă înainte și curbează-ți în sus pieptul, ca și cum ai efectua salutul soarelui în yoga. Apasă-ți pelvisul de fesele partenerului.

3 În mișcare șerpuitoare
Întinde-te pe spatele partenerului și descrie cu pieptul cercuri ample, largi. Deplasează-te cu pieptul în jos, până la picioare, apoi revino, șerpuiind și apăsându-i corpul, în timp ce efectuezi această mișcare de alunecare.



4 Alunecare în josul piciorului
Întoarce-te și așază-te pe partea de jos a spatelui partenerului, cu fața înspre picioare. Așază-ți mâinile pe coapse și glisează-le înainte, până la glezne, împingându-le pe acestea, pentru a-i întinde picioarele.



5 Încălecare
Cere-i partenerul să se întoarcă. Așază-te pe partea superioară a coapselor, cu fața înspre picioare. Masează-i coapsele și fesele, lăsându-te cu toată greutatea corporală, pentru a adăuga presiune.



6 În plan frontal
Întoarce-te și întinde-te peste partener. Masează-i pieptul cu pieptul tău, astfel încât abdomenele să vi se atingă. Ridică-te și încheie masajul punând mâinile pe pieptul partenerului, pentru a-i aduce din nou calmul.



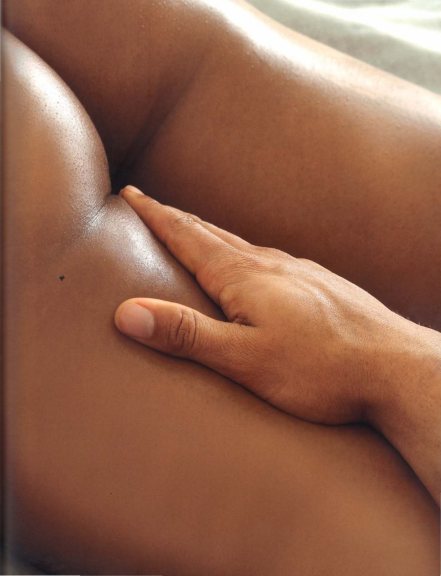
Masajul
erotic intim



3

Masajul intim

Când amândoi sunteți pregătiți pentru a aborda un nivel mai profund de intimitate și senzații erotice mai intense, masajul intim vă poate oferi noi experiențe. Acest masaj este conceput în așa fel încât partenerii să aibă ocazia să dea și să primească satisfacții erotice, fără ca manevrele executate să constituie, neapărat, preludiul unui act sexual.



Sentimentul de conexiune

Pentru a obține maximum de pe urma unui masaj intim, este important să te simți întru totul în largul tău și dezinhbat în raport cu partenerul, la fiecare nivel. Găsiți modalități de a vă armoniza atât emoțional, cât și fizic, pentru a vă elibera de condiționările de zi cu zi și pentru a vă bucura de plăcerile senzoriale ale masajului.

ADÂNCIREA LEGĂTURII VOASTRE

Când doi oameni se simt într-atât de aproape unul de celălalt încât nu mai există separare, ei împărtășesc o legătură cu adevărat intimă. Când nu mai există bariere, atunci puteți fi pe deplin sinceri și să vă încredeți, în mod firesc, unul în celălalt, resimțind o legătură reală. Atunci când amândoi sunteți foarte siguri de sentimentele voastre, e firesc să vă doriți mai mult apropierea fizică. Alocând timp pentru a consolida legătura voastră intimă, vă pregătiți calea pentru o experiență de masaj intim mult mai interesă, mai emoțională, mai erotică și mai emoțională.

CONECTAREA EMOTIONALĂ

Înainte de a trece la masajul intim, găsiți-vă răgazul pentru a sta pur și simplu împreună în liniște. Îmbrățișați-vă, atingeți-vă și mângâiați-vă reciproc cu dragoste. Privește în ochii celuilalt, pentru a putea să intri pe aceeași frecvență la nivel emoțional. Armonizați-vă ritmul respirației, inspirând încet și expirând împreună, pentru a vă putea concentra asupra clipei prezente și pentru a amplifica sentimentul de comuniune. Acest lucru ar trebui să vă ajute să vă relaxați, dar și să vă aducă la același nivel de excitație. Pe măsură ce petreceți timp întinși unul



lângă altul, concentrează-te conștient asupra partenerului tău și asupra a ceea ce apreciezi la el sau la ea. Care-i sunt calitățile care-l fac unic? Uită-te în ochii săi și observă-le culoarea și farmecul. Dacă-ți trece prin minte un gând pozitiv, împărtășește-l cu partenerul. De exemplu, spune-i că te simți confortabil când sunteți înținși alături, că arată superb sau că are o piele moale. Toate aceste mesaje, împreună cu sunetul vocii partenerului, va ajuta să vă conectați emoțional.

Mai târziu, partenerul care a primit masajul poate, pentru o vreme, să permită gândurilor s-o ia auzura sau se poate concentra asupra propriei plăceri. Maseurul se poate concentra asupra plăcerii obținute de pe urma oferirii masajului. Astfel de momente vă pot ajuta să apreciați și mai mult legătura voastră.

LEGĂTURA FIZICĂ

Când vă atingeți, corpul tău trimite mesaje către creier, care apoi te inundează cu hormoni ai plăcerii. Actul atingerii,

cu intenție și conștientizare, îi poate stimula pe ambii parteneri, așa că, dacă la început nu vă simțiți pregătiți suflați pentru masaj erotic, pur și simplu întindeți-vă alături și atingeți-vă, pentru a trezi sistemul de răspuns al corpului. Fii conștient în legătură cu fiecare aspect al corpului partenerului. Atinge-i pielea și simte-i moliciunea. Fie și numai conștientizarea diferențelor fizice dintre voi poate fi energizantă și excitantă.

CONECTAREA PRIN RESPIRAȚIE

Puteți utiliza respirația pentru a vă relaxa și a vă conecta unul cu altul, precum și pentru a elimina eventualele blocaje emoționale pe care le simțiți.

Înspiră adânc, lent, pe nas, și expiră prin gură. Pe măsură ce expiri, simte cum se disipează tensiunile acumulate în corp. Dacă îți vin gânduri negative, vizualizează-le părăsindu-ți corpul, în timp ce expiri. Imaginează-ți că ești cuprins de sentimente agreabile de calm și bine, pe măsură ce înșpiră adânc. Respirațiile profunde, lente, te ajută și la activarea energiei sexuale.



Masajul intim al femeii

Pentru o femeie, care simte adesea presiunea de a avea grijă de partenerul său și de a-i face pe plac, primirea unui masaj genital poate constitui o experiență profundă și eliberatoare. Orice stres, pe care poate că-l resimte legat de sex, va fi diminuat, având libertatea de a se concentra în întregime asupra plăcerii proprii, fără să trebuiască să ajungă la orgasm sau la contact sexual, dacă nu dorește acest lucru. Masajul intim o va face să se simtă valorizată și activă senzual, la nivelul întregului corp.



DEMAREAZĂ LENT

După ce te-ai asigurat că partenerii îi este cald și că se simte în largul său, cu palma desfăcută și degetele lipite, efectuează bătăi ritmice peste zona ei pubiană, pe coapse și partea de jos a abdomenului. Această manevră o va stimula și-i va activa pielea, aducând sângele la suprafață și generând o senzație delicioasă de furnicătură. Așază-ți o mână pe inima partenerii, între sâni, iar pe cealaltă pe zona pubiană. Inspirați și expirați împreună. Expirați cu zgomot, pentru a vă elibera de orice tensiune emoțională. Ușor, dar ferm, fă-ți ambele mâini să vibreze, pentru a-i trezi partenerii energia sexuală.

Înainte de a începe masajul intim, spune-i partenerii ce intenționezi să faci și cere-i permisiunea de a merge mai departe. Acest lucru va demonstra respect și considerație față de ea. Asigură-te că degetele tale și zona ei vaginală sunt

bine lubrifiate, cu un lubrifiant adecvat pentru masajul intim. Nu te grăbi și nu-ți aborda partenera ca și cum ar trebui s-o stimulezi până la orgasm. Permite-i să se relaxeze și bucurăți-vă de masaj ca atare. Cu cât se simte mai relaxată, cu atât va fi mai capabilă să resimtă valurile rafinate ale plăcerii, când acestea o vor străbate. Fă din când în când câte o pauză, pentru a efectua mișcări de masaj în jos, pe coapsele partenerii, și în sus, pe abdomen și pe sâni. În acest fel, energia sexuală pe care o generezi îi va învâluși tot corpul și va savura senzațiile plăcute.

FOLOSIREA LUBRIFIANTILOR

Înainte de a începe masajul intim, verifică dacă uleiul pe care-l folosești este potrivit pentru uz intim. Cel mai bine este să folosești un lubrifiant pe bază de apă (vezi Resurse, pag. 188-189), întrucât unele uleiuri pot provoca iritații. Ținând cont de faptul că vulva este mult mai sensibilă la infecții decât penisul, este important să ai mâinile curate.





1 Masajul labiilor

Toarnă-ți pe mâini lubrifianț sau ulei. Încet, plimbă-ți trei degete de-a lungul labiilor exterioare. Degetul mijlociu îți aluneacă între labii, stimulând ușor clitorisul, în timp ce celelalte două degete trec de fiecare parte a labiilor.



2 Masajul clitorisului

Abordează clitorisul partenerei atingându-l ușor, ca și cum ai face-o cu o pană. Masează încet și senzual, folosind degetul mare pentru a apăsa pe clitoris, apoi ridică-l, repetând manevra în ritm constant, ca și cum ai apăsa butonul unei sonerii.



3 Masajul teasornicului

Imaginează-ți clitorisul ca pe un cadran de ceas și folosește-te de un deget pentru a freca lent, în cercuri, în jurul acestui cadran, schimbând des „ora”. Fiecare „ora” va fi percepută diferit de partenera ta; femeile consideră ora 2 ca fiind cea mai agreabilă!



4 Masajul vaginului

Strecoară ușor un deget în interiorul vaginului, apoi scoate-l încet, edificând treptat un ritm moderat, constant. După câteva minute, adaugă încă un deget, astfel încât să efectuezi mișcarea de alunecare înăuntru și în afară cu două degete.





5 Schimbarea direcției

Cu ajutorul degetelor sau cu părțile laterale ale acestora, masează în patru direcții în interiorul vaginului, imaginându-ți că pereții acestuia sunt la nord, sud, est și vest. Poți să întinzi ușor pereții interioari, prin masaj sensibil.



6 Masajul punctului G

Introdu-ți degetul mijlociu în vagin, pentru a masa punctul G asociat glandei prostate. Îndoiește degetul în formă de cârlig, înapoi înspre osul pubian. Freacă ușor această zonă, descriind mici cercuri. Alternează masajul punctului G cu masajul clitorisului partenerii.



7 Mișcare de răsucire

Introdu unul sau mai multe degete în vagin apăsând înăuntru și în afara acestuia, efectuând în același timp o mișcare de răsucire de la încheietura mâinii. Execută această mișcare blând la început, apoi mărește-i treptat amplitudinea și forța.



8 Masaj prin balans

Introdu degetul mare în vagin. Răsucește palma peste muntele pubian, astfel încât vârful degetelor să fie aproape de clitoris. Într-o mișcare de balans, alternează presiunea exercitată de degetul mare, de palmă și de degete, într-un ritm constant.

MASAREA CORPULUI PARTENEREI

Deși acest masaj se concentrează asupra vaginului, labiilor și clitorisului, nu uita că întregul corp al partenerii tale debordează de potențial erotic. Fiecare parte a corpului este conectată la celelalte, pe care le trezește, ceea ce înseamnă că excitarea sexuală are potențialul de a fi o experiență a întregului corp. Fă pauze regulate în timp ce efectuezi masajul intim, pentru a-ți duce mișcările mai departe, în jos, pe picioare, până la abdomen și nu numai. Partenera ta va simți că tot corpul îi este inclus în masaj, nu doar organele genitale, iar senzațiile fantastice generate de masaj o vor străbate pe tot cuprinsul acestuia.

NECTARUL ZEILOR

Masajul intim, care creează o stare prelungită de excitare ridicată, poate conduce la ejaculare. Acest fenomen poate fi perceput de partenera ta ca o nouă senzație, simțind la început că are nevoie să urineze, după care acest imperativ va trece. Când ejaculează, partenera ta are o senzație minunată de eliberare. Spre deosebire de ejacularea masculină, lichidul ejaculat de femeie este unul limpede. Deși confundat uneori cu urina, este de fapt eliberat direct de prostată, nu de uretră. În antichitate, acest „nectar al zeilor” era considerat sacru, iar în temple se efectuau ritualuri pentru a-i onora forța și eficacitatea.

MOMENTUL ORGASMULUI

S-ar putea ca partenera ta să aibă sau nu orgasm în timpul masajului; acest fapt nu contează. Ideea este de a vă bucura amândoi de masajul intim ca de o experiență erotică. Artă masajului constă în a-ți menține partenera în această stare de excitare erotică extremă atât timp cât ea-și dorește, și nu atât de a avea în grabă orgasm, urmat repede de epilog. Orgasmul poate surveni mai târziu sau poate că partenera ta va prefera să rămână în această stare de excitare mai mult timp. În cazul în care are orgasm, continuă masajul și în intervalul acestuia. Poate că partenera va dori să se relaxeze sau își va exprima dorința de a continua prin masaj ușor, abordând alte părți ale corpului, înainte de a reveni la masajul intim.

DUPĂ MASAJ

Când ai terminat de efectuat masajul, îngăduie-i partenerii să rămână întinsă și să se odihnească, fără s-o tulburi, timp de cel puțin cinci minute. Permite-i să asimileze tot ce s-a întâmplat cu corpul ei. Întregul său sistem va pulsa și va vibra atât timp cât energia sexuală îi va străbate corpul. Puteți conveni să vă întindeți împreună îmbrățișați, în poziția „lingura”, și să vă bucurați de clipele de fericire.

EXPERIMENTEAZĂ CEVA DIFERIT

Dacă dorești să diversifici uneori masajul intim, schimbă ordinea etapelor și introdu una sau două dintre următoarele manevre, pentru a deplasa o vreme atenția de la clitoris, iar partenera să se bucure și de alte senzații:

- Apasă profund, cu degetele apropiate, în jos, spre zona de deasupra liniei părului pubian. Prinde ușor smocuri mici de păr pubian, dar suficient de ferm cât să ridici și pielea. Întreabă-ți partenera dacă resimte presiunea ca agresivă, apoi măneste-o sau descrește-o, în funcție de preferințele sale.
- Alipște labiile exterioare, unindu-le cu degetele, și strânge-le ferm împreună. Pe lângă senzația surprinzătoare de sex, această manevră măneste și fluxul de sânge la nivelul buzelor vulvei. Apucă și freacă labiile exterioare, între degetul mare și cel arătător. Îi poți oferi partenerii o senzație foarte plăcută și când tragi ușor de piele.
- Folosind degetul mare, apasă în zona călcâșă a uneia dintre labiile externe. Împinge și efectuează o mișcare de vibrație asupra unui punct, după care continuă această mișcare vibratorie în jurul labiei externe, urmând o formă ovală. Folosește-te apoi de degetul mare pentru a apăsa în sus și-n jos de fiecare parte, simultan.
- Având un deget dispus pe clitorisul partenerii, așază-i două degete pe creștetul capului și efectuează aici cercuri mici, pentru a-i stimula chakra situată în acel loc (vezi pag. 102). Este o manevră care inspiră un sentiment de fericire profundă, în orice moment pe parcursul masajului.
- Oferă-i partenerii ceea ce agreează cel mai mult. Combină masajul clitoridian, cu orice altă mișcare.

Masajul intim al bărbatului

Pentru un bărbat, primirea unui masaj genital poate constitui o experiență profundă. Faptul că nu trebuie să se gândească la „performanță” înseamnă că se poate relaxa cu adevărat și poate să se bucure de întreaga atenție a parteneriei. Acest masaj îl încurajează să renunțe la orice idee de control și să se abandoneze momentului prezent.

ARATĂ-I CĂ-ȚI PASĂ

Bărbații își stabilesc adeseori standarde mari pentru performanțele sexuale. Ei resimt presiunea de a menține o erecție, ca și cea de a le oferi orgasm partenerelor sau de a atinge ei înșiși orgasmul, rapid și ușor. De prea multe ori sexul este axat mai ales pe atingerea orgasmului, în loc să aibă întâietate bucuria pe care o deduci din călătoria senzuală în sine. Masajul intim îi oferă partenerului tău ocazia perfectă pentru a se liniști și a trăi experiența celui care primește. Pentru unii bărbați, acest lucru poate fi dificil la început, întrucât sunt obișnuiți să fie ei cei care stabilesc ritmul sau care preiau rolul mai activ. Poți să-ți ajuti partenerul să se adapteze făcându-l conștient de faptul că de data aceasta interacțiunea îi este dedicată lui. Fă-l să știe că sursa bucuriei tale este pur și simplu faptul că-i oferi lui bucurie. Nu uita că nu trebuie să-ncerci să-l direcționezi înspre orgasm sau sex, ci pur și simplu să-i oferi într-un astfel de moment dragoste și atenție. Mai mult decât orice, un masaj genital bun va genera un sentiment de bine atât fizic cât și emoțional, așa că arată-i fără echivoc cât de mult îl dorești și-ți pasă de el.

Indiferent cât de încrezător e partenerul tău în viața de zi cu zi, există posibilitatea ca el să se simtă vulnerabil înainte de un masaj intim. Ține cont de faptul că și pentru bărbat este la fel de important ca și pentru o femeie să se simtă apreciat și dorit de partener. În timpul masajului, spune-i cât de atractiv îi consideri corpul. Folosește-te de masaj ca de-o oportunitate pentru a-i oferi partenerului dragoste și de a-l valida, arătându-i grija și atenția ta.

MAGIA MOMENTULUI

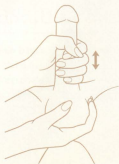
Acest masaj va funcționa cel mai bine dacă veți fi efectuat în prealabil cel puțin o jumătate de oră de masaj senzual și mângieri, astfel încât să vă simțiți amândoi relaxați și pregătiți pentru atingeri intime. În plus, această abordare îl va ajuta pe partenerul tău să experimenteze pe deplin starea de excitare sexuală în timpul masajului genital, fără a simți nevoia de a ejacula. Înainte de a începe, pentru a crea o atmosferă de respect, cere-i partenerului permisiunea să-ți masezi organele genitale. Sugerează-i să se concentreze asupra fiecărei senzații pe care o trăiește în momentul respectiv. Amintește-i că tot ce are de făcut este să se lăture pe spate și să se bucure.

În calitate de receptor, nu te concentra exclusiv asupra organelor genitale; încearcă mai degrabă să simți acumularea energiei sexuale și observ-o cum îți inundă întreg corpul. Învăță să recunoști și să primești valurile de energie sexuală, alternând momentele de paroxism ale energiei orgasmice cu momentele de liniște. Bucură-te de toate acestea și nu te gândi neapărat la orgasm. Nu este nevoie să ai erecție; unele mișcări funcționează cel mai bine pe un penis moale.

CLUIPE DE RĂGAZ

În timpul sesiunii de masaj intim, fă din când în când pauze, efectuând în aceste intervale mișcări de masaj în zona abdomenului și pieptului, ca și în jos, pe picioare. Acest lucru va face ca întreaga energie sexuală să se deplaseze în întregul corp, evitându-se o excesivă acumulare în zona genitală.





1 Mișcare de alunecare

Unge-ți degetele cu ulei și întinde-l încet pe penisul și testiculele partenerului. Mișcă-ți ambele mâini în sus, în mod repetat, într-o mișcare de alunecare, de la perineu la gland, acoperind cu generozitate zona cu ulei sau lubrifiant.



2 Masajul „ceas”

Această mișcare se efectuează când penisul este moale. Așază penisul partenerului în raport cu tine ca și cum ar indica „ora 6”. Mută penisul la „ora 9” și masează-l cu o mișcare de alunecare, după care adu-l la „ora 12”. Repetă manevra de câteva ori.



3 Răsucire

Ține penisul partenerului cu o mână. Cu degetele celeilalte mâini efectuează o mișcare de răsucire, chiar sub gland. Procedează ca și cum ai stoarce o portocală. Variază presiunea masajului, mărind-o, apoi diminuând-o.



4 Masajul perineului

Ține cu grijă penisul și testiculele în sus, distanțându-le de suprafața plană pelviană. Strânge-ți palma într-un pumn și împinge în perineu, efectuând cu încheieturile degetelor o mișcare blândă, ca și cum ai mătina, în zona musculară dintre testicule și anus.

LA CE SĂ FII ATENTĂ

În timpul masajului, îndreaptă-ți atenția la ce se întâmplă în corpul tău. Ești întru totul prezentă în acest moment? Măinile-ți sunt relaxate? Ai respirația profundă și constantă? Relaxează-ți propriile organe genitale, apoi îngăduie energiei sexuale să-ți circule prin tot corpul, în timp ce efectuezi masajul, exprimându-ți bucuria printr-o respirație sonoră și scoțând sunete de plăcere. Acest lucru îl va ajuta pe partener să-și trăiască mai lejer propria experiență și să se abandoneze fără rezerve masajului.





5 Masajul testiculelor

Apucă testiculele partenerului între degetul mare și cel arătător (ai grijă să nu strângi prea tare). Aplicând presiunea potrivită, testiculele ar trebui să emane ușor în afară. Masează testiculele cu degetele și palma celeilalte mâini.



6 Masaj energizant

Această mișcare funcționează cel mai bine asupra unui penis în erecție ușoară sau completă. Aplică mult ulei sau lubrifiant. Rulează penisul între ambele mâini, masând viguros. Efectuează mișcarea ca și cum ți-ai freca mâinile pentru a le încălzi.



7 Masajul chakrei

Așază-ți mâna stângă pe organele genitale ale partenerului. Pune-ți degetul mijlociu de la mâna dreaptă pe frunte. Efectuează cu mâinile o mișcare de vibrație. Du-ți apoi degetul mijlociu la perineul partenerului, apasă ferm și fă o mișcare vibratorie.



8 Masajul penisului

Apucă penisul partenerului și masează-l cu o mișcare în jos, schimbând mâinile, de zece ori. Apoi fă mișcarea în sus, de zece ori. Continuă cu nouă, apoi opt, până ajungi la o mișcare. Dacă partenerul simte că ejaculează, fă o pauză, după care continuă.

MAȘAREA ÎNTREGULUI CORP

Nu pierde din vedere faptul că partenerul tău are multe zone erogene, situate pe tot corpul. În timp ce-i oferi un masaj genital, mai fă câte o pauză scurtă, tăcinându-l, gâdilându-i sfărcurile, masându-i coapsele și talia. Senzațiile sexuale pe care le-ai generat se vor răspândi și în aceste zone.

DORINȚA DE EJACULARE

Când un bărbat își poate depăși dorința de a ejacula, o întreagă lume de senzații agreabile și de plăceri majore se deschide înaintea sa. Atât auto-erotismul, cât și masajul genital pot ajuta la extinderea intervalului de timp în care un bărbat este excitat sexual, menținându-se într-o stare erotică, înainte de ejaculare. Una din modalitățile de a-ți gestiona ejacularea este de a observa pur și simplu senzațiile de excitare, fără a încerca să le suprime sau să le intensifici. Acest lucru nu e la fel ca și controlul ejaculării, deoarece de data aceasta nu trebuie să întreprinzi ceva anume. Pur și simplu te relaxezi, bucurându-te de momentul prezent, și cedezi stării de receptor al plăcerii.

MOMENTUL ORGASMULUI

Dacă ești la un pas de orgasm, încearcă să-ți contractezi fiecare mușchi din corp, cu toată forța pe care o poți mobiliza. Îndreaptă-ți degetele de la picioare, strânge pumnii, inspiră adânc, menținând aerul în piept timp de cel puțin douăzeci de secunde. Vizualizează cum energia sexuală resimțită la nivelul organelor genitale îți traversează în sus corpul. Când expiri, permite-i corpului să reacționeze spontan – se poate crispa, poate să tremure sau pur și simplu să se liniștească. Abandonează-te și bucură-te de eliberare, savurează-i forța explozivă și permite-i să-ți inunde întreaga ființă. S-ar putea să constăți că erecția a trecut, dar că întreg corpul se simte încălzit și revitalizat. Exersând această tehnică, vei reuși să-ți stăpânești ejacularea. Folosește energia sexuală generată în timpul masajului pentru a-ți revitaliza corpul, astfel încât după orgasm să te simți activat și plin de energie, și nu obosit sau epuizat.

DUPĂ MASAJ

Când ai terminat masajul, îngăduie-i partenerului să rămână întins și să se odihnească, fără să-l disturbi, timp de cel puțin cinci minute. Permite-i să asimileze integral experiența pe care a trăit-o corpul său. Va pulsa și va vibra cu întreaga ființă, atâta vreme cât energia sexuală îi va străbate corpul. Întinde-te alături de el, să vă bucurați împreună de clipele fericite. Fă-l să știe, prin cuvinte sau prin mișcări, că acest moment apogeu trebuie sărbătorit de amândoi.

ÎNCEARCĂ CEVA DIFERIT

Dacă vei dori uneori să diversifici masajul intim, schimbă ordinea etapelor și introdu în repertoriu una sau două dintre următoarele manevre, pentru a-i oferi partenerului ocazia să experimenteze noi senzații:

- Întinde-ți palmele în față, așază-le peste penis și testicule și îndepărtează-le ușor una de cealaltă. Pune-ți o mână peste și sub testicule, iar cealaltă pe capul penisului. Aproxim-ți apoi mâinile și repetă de câteva ori.
- Așază-ți o mână pe penisul partenerului. Cu cealaltă mână, găsește-i mijlocul pieptului, între sfărcuri. Folosindu-te de două degete, fă-i pe piept cercuri mici, în sensul acelor de ceasornic.
- Du-te în partea de sus a corpului partenerului, la cap, și masează-i scalpul și fruntea. Această manevră îi va direcționa energia în sus, la distanță de organele genitale, favorizând răspândirea în întreg corpul.
- Având mâna așezată pe penisul și testiculele partenerului, pune un vibrator deasupra, astfel încât vibrațiile să-ți străbată mâna. Poți repeta acest lucru în diferite locuri ale corpului, cum ar fi abdomenul, mijlocul pieptului sau fruntea (vezi pag. 182, pentru a găsi amplasamentul unei chakre).
- În timp ce-i masezi penisul cu o mână, introdu-ți degetul mijlociu de la cealaltă mână, folosind lubrifiant, în anusul partenerului. Îndoale-ți degetul în sus, în formă de cârlig, laspe time, pentru a găsi prostata, care e situată pe peretele interior, în partea de sus. E un loc în care masajul efectuat cu presiune fermă este resimțit ca foarte agreabil.

4

Masajul oral

Folosirea gurii și a limbii pentru masajul intim reprezintă un mod minunat de a-i acorda atenție deplină corpului partenerului. În plus, atât maseurul, cât și receptorul capătă acces la o gamă complet diferită de senzații amețitoare.



Conexiunea orală

Sărut, lins, mușcat și supt - gura poate însemna o abordare de masaj cu totul diferită. Masajul oral nu trebuie să conducă neapărat într-o direcție anume: a oferi și a recepta, fără nicio așteptare, înseamnă să savurezi o plăcere în sine. Gura, parte extrem de sensibilă a corpului, îți poate livra plăceri rafinate, subtile, așa că îngăduie-i să genereze un flux de noi senzații, aducându-ți partenerul pe culmile fericirii erotice.

PROBĂ DE ÎNCREDERE

Masajul oral este unul dintre gesturile cele mai intime și iubitoare pe care le poți trăi împreună cu partenerul tău. Poate că te simți expus și vulnerabil când recurgi la un astfel de contact intim: ca atare, consideră masajul oral ca pe-o oportunitate de a-ți exprima sensibilitatea și conștientizarea. În postura de receptor, manifestă-ți încrederea față de partenerul tău, prin deschiderea față de această experiență. Masajul oral creează o legătură profundă între cei doi îndrăgostiți și le poate dezvolta relația.

IGIENA

Înainte de a începe masajul oral, amândoi ar trebui să faceți duș sau o baie și să vă spălați pe dinți. Încercați să folosiți produse naturale, nu de sinteză, acestea fiind mai bune pentru sănătate și având un miros mai natural și atrăgător. Chiar și după asta, ar trebui să te bucuri de mirosul și calitățile subtile, afrodisiace ale feromonilor partenerului.

SĂ FACI NUMAI CE-ȚI PLACE

În orice interacțiune intimă, fie masaj erotic sau act sexual, important este să te bucuri. Nu e nevoie să vă străduiți să încercați ceva care nu vă face să vă simțiți

bine. Unii consideră că un amant bun e cel care „încarcă totul”, dar este esențial ca ambii parteneri să simtă plăceri din ceea ce fac împreună. Alături de partenerul tău, ar trebui să experimentezi senzații noi, păstrând un spirit ludic și de divertisment, fără presiunea de a-l satisface pe celălalt cu orice preț. Petreceți timp împreună făcând lucrurile care vă fac plăcere și spune-i partenerului când ceva te face să te simți bine sau când nu e cazul de așa ceva. Dacă faceți mai mult din ceea ce vă aduce bucurie, încet, dar sigur veți ajunge să doriți să încercați și câte ceva nou, iar această explorare se va petrece fără a fi impusă, rămânând distractivă și generând plăcere.

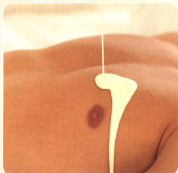
ÎNCEPÂND CU SĂRUTURI

Înainte de a începe un masaj oral, săruțați-vă pe gură - o modalitate minunată de a-ți stimula și sensibiliza acest organ. Gura e plină de mușchi mici, lacomi și activi, care pot fi înșiși, flexați și activați. Întocmai ca mușchii din alte părți ale corpului. De asemenea, un sărut înainte de toate va aprinde flacăra romantismului. Atunci când doi oameni se sărută, are loc un schimb de informații chimice și tactile. Ambii parteneri vor simți și-și vor exprima dorința, răspunzând apoi cu pasiune unul față de celălalt.

EXCITAREA PAPILELOR GUSTATIVE

Pentru a amplifica și mai mult legătura dintre voi și pentru a defini cadrul interacțiunii voastre, ați putea folosi alimente, care să adauge o nouă dimensiune jocului oral. Strângeți împreună bucate gustoase, care vă plac la amândoi, aducând și câteva care să surprindă și să amuze partenerul. Frișcă, mierea, siropul de ciocolată sau înghețata co constituie alegeți inspirate.

Eventual, poți stoarce o portocală pe corpul partenerului... În fine, folosește-ți imaginația. Hrăniți-vă unul pe altul, oferindu-vă bucățele mici de alimente delicioase, cum ar fi fructe de pădure sau ciocolată, sau încercați schimbul de hrană, gură la gură. Așterne bucățele delicioase pe corpul partenerului, apoi linge-le - înainte, în timpul sau după masajul oral. Ciugulește și linge alimentele în timp ce, ușor, vă mușcați și vă lingeti reciproc. Dacă vi se pare că astfel de manevre produc murdărie, să aveți la îndemână un cearșaf vechi sau un prosop, pentru a face repede curat, pe care apoi să-l puneți deoparte, când reluați masajul oral.



Toarnă puțină frișcă rece pe corpul cald al partenerului, pentru o senzație erotică neobișnută, după care linge încet frișca, folosindu-ți limba ca să gădă și să-ți stătești partenerul.



Masajul oral al femeii

Un masaj oral efectuat cu sensibilitate și seducție va fi perceput extraordinar de partenera ta. Trecerea de la masajul ferm, efectuat cu mâini puternice, la linsul blând, mult mai delicat, și la sondarea cu limba poate genera valuri uriașe de emoție. Pe lângă senzațiile erotice în sine, masajul oral o va face pe parteneră să se simtă admirată și apreciată.

PARTENERA LA CĂRMĂ

Pentru majoritatea femeilor, satisfacerea orală va fi mai bine primită și mai desirabilă dacă survine după alt masaj. Încearcă masajul oral după ce ai efectuat un masaj intim cu mâinile sau unul corporal complet și, desigur, numai dacă amândoi vi-l doriți. Treci la satisfacerea orală cu tandrețe și seducție, parcurgând lent drumul spre vaginul partenerii. Fii conștient de faptul că pasiunea sau dorința ei s-ar putea să nu fie încă neapărat pe frecvența ta, așa că evită graba. Acest masaj este un dar oferit partenerii; ca atare, armonizează-te cu nivelul ei de excitație și lasă-te ghidat de ea.

Pentru a-ți ajuta partenera să se simtă mai sexy și mai atractivă, acordă-ți răgazul de a-i reaminti cât de mult te bucuri să-i explorezi corpul. Spune-i ce delicios gust are, ce senzație plăcută este pentru tine să o atingi cu limba și cât de seducătoare o găsești. Prelungește aceste momente și imaginează-ți ce-ai simți tu dacă ai primi acest masaj. A te pune în poziția ei înseamnă să aduci în sesiunea de masaj pasiune și energie primenită. De asemenea, dacă partenera are siguranța că nu există nicio intenție ascunsă, aceasta o va ajuta să se relaxeze în timpul masajului. Masajul oral nu trebuie neapărat să conducă la act sexual sau la orgasm, ci este o experiență erotică ce poate fi savurată în sine.

Diferitele zone ale vaginului răspund la atingeri diferite. Începe să lingi cu fermitate, dar lent, partea interioară a coapselor și labilele exterioare. Continuă lingându-i labilele interioare, dar variază presiunea, pentru a te acorda la nivelul de excitație al partenerii. Mișcările rapide și ușoare ale limbii sunt ideale pentru zonele mai sensibile, cum ar fi clitorisul și vaginul.

Sărută-ți partenera în diferite zone, pentru a-i da limbii câte un răgaz. Nu-ți fie teamă să încerci tehnici orale inedite. Gura este atât de moale și sensibilă încât ar fi aproape imposibil să-i provoci partenerii disconfort. Țuguie-ți buzele și trage labilele în gură, printr-o acțiune de aspirație puternică. Treci-ți rapid și delicat limba peste clitoris, manevrând-o ca pe o limbă de șarpe. Caută să te simți bine și savurează momentul, iar partenera ta se va relaxa tot mai mult.

Încurajează-ți partenera să respire profund și să-și îngâduie să expire sonor. Procedând astfel, masajul oral se poate transforma într-o experiență orgasmică a întregului corp. Menținându-și toți mușchii relaxați, partenera ta va simți energia sexuală cum i se înalță prin centrul organismului, răspundindu-se și radiind extar de-a lungul întregului corp.

ÎNCREZĂTOARE ÎN FARMECUL PROPRIU

Unele femei, mai ales cele care nu au văzut zonele genitale ale altor femei, își pot face griji că vaginul lor ar fi ciudat sau chiar urât. Organele genitale feminine prezintă numeroase forme și au dimensiuni diferite - unele femei au labilele exterioare mari și cele interioare mici sau viceversa. Unele prezintă un clitoris proeminent, vizibil, pe când la altele acesta este mic și ascuns.

În postura de partener de sex feminin, dacă ți-ai făcut griji legate de acest lucru, să n-ai nicio îndoială că fiecare femeie este diferită în felul său și că fiecare vagin e unic. Alungă din minte aceste preocupări și ai încredere că partenerul tău este dornic să încerce acest masaj!

Dăruind plăcere orală

Există multe poziții în care poți efectua acest masaj, dar cel mai important este să vă simțiți amândoi confortabil. E puțin probabil să dorești să rămâi în aceeași postură, așa că nu ezita să-ți schimbi poziția de-a lungul masajului, lăsându-te în voia stării de spirit de moment. Din când în când, surprinde-ți partenera, revenind la sărutări, lingând sau mușcând-o ușor pe coapse; aceste manevre vor varia intensitatea masajului și vor amplifica senzațiile erotice.

1 Întindeți-vă astfel încât să vă simțiți amândoi confortabil. Incepe prin mișcări ale limbii aplicate în zona superioară a coapselor partenerii, trecând apoi la partea interioară a acestora. Apropie-ți limba de buzele exterioare ale vaginului, dar nu le atinge. Folosește-ți toată gura ca să sugi partea cărnosă a coapselor interioare. Mușcă ușor de carne, până-ți faci partenera să suspine puțin.

2 Plasează-ți ambele mâini în zona superioară a coapselor ei, cu degetele îndreptate înspre cap. Desfășor ușor picioarele spre exterior și așază-ți cu blândețe gura peste muntele pubian. Cu gura larg deschisă, odihnește-ți buzele pe osul pubian, având buza de jos pe vagin. Expiră lung, cu expirații herbinți, asupra corpului ei. Încearcă chiar să murmuri - vibrațiile acestei manevre sunt resimțite ca incredibil de erotice.

3 Cu mișcări ale limbii, linge, apasă și explorează labiile exterioare. Insinuează-te în adânciturile aflate pe partea exterioară a buzelor, lângă coapse. Înainte de orice abordare anume, cercetează cu limba. Treci ușor peste clitoris de câteva ori, tăcinându-l.

4 În timp ce continui să explorezi cu limba, adu-ți și degetele în acest tablou. Folosește-le pentru a deschide labiile, apoi explorează cu limba interi-

orul acestora. Folosește-ți degetul mare pentru a mângâia și masa zona vaginală, făcând din aceste manevre o oportunitate de a-ți odihni gura și de a oferi noi senzații erotice.

5 Imaginează-ți că oferi cu gura un masaj terapeutic. Vizualizează vaginul, cu mușchii care-l compun, și imaginează-ți că acesta reține tensiuni, la fel ca orice altă parte a corpului. Masează cu dragoste labiile exterioare și pe cele interioare, cu limba și buzele. Efectuează mișcări fluide și fi creativ. Sondează terenul, uneori blând, alteori cu mai multă forță și vigoare.

6 Du-te lent înspre clitoris, efectuând o gamă extinsă de mișcări. Abordează-l prin lingere, prin palpare și aplicând săruturi delicate. Observă cum răspunde partenera la aceste manevre. Din când în când, la din nou distanță de clitoris și revino la masajul zonei exterioare.

7 Într-un timp, introdu în vaginul partenerii, cu delicatețe, un deget bine lubrifiat, pentru a localiza punctul G (parte a prostatei). Acesta se află pe perețele frontal-ai vaginului, chiar în spatele clitorisului. Freacă această zonă delicată, pentru a stimula simultan clitorisul și punctul G. Îngăduie-i partenerii să se bucure de masajul tău, fără a avea neapărat orgasm.



Masajul oral al bărbatului

Masajul oral este un mod într-adevăr minunat de a-ți răsfăța partenerul și de a-l face să se simtă iubit și dorit. În acest fel îi poți dărui multă plăcere partenerului, conferind masajului tău o dimensiune erotică. Important este să-ți faci timp pentru a genera senzații din cele mai rafinate, care să fie savurate în sine.

DIVERSIFICĂ-ȚI ATINGERILE

După un masaj corporal complet, când partenerul tău se simte complet relaxat și cu toate simțurile amplificate, poate vei dori să-ți îndrepti atenția spre zone mai intime ale corpului său. Prin mijlocirea gurii, îi vei oferi o experiență senzuală deosebită: partenerul va percepe atingeri mai moi, mai calde și mai umede decât cele receptate prin intermediul mâinilor tale. Poți să-ți diversifici gama atingerilor cu sărutări, prin lingere și mușcături ușoare. Gura este foarte sensibilă, așa că vei fi conștientă de fiecare atingere pe care o faci și de efectul pe care îl vei produce.

Masajul erotic oral nu are alt scop decât de a fi savurat pentru ceea ce este. Nu e nevoie să-ți stimulezi partenerul până la orgasm și nici el nu ar trebui să simtă presiunea de a-l avea cu orice preț. Vă puteți bucura amândoi de aceste abordări și de senzațiile erotice care le însoțesc. Fii conștientă și atentă când te apropii de partener ca să-l stimulezi în acest fel: la primirea unui masaj oral, bărbatul se poate simți vulnerabil în sexualitatea sa și mai expus. În loc să-l surprinzi, alege să-l întrebi înainte de a începe masajul oral.

Penisul partenerului poate fi sau nu erect în timpul acestui masaj. Dacă trebuie, pentru unele tehnici de masaj, Ține-i penisul cu una sau cu ambele mâini. Efectuează atât cât să te simți în largul tău; Ține cont de faptul că partenerul tău va percepe dacă te bucuri oferindu-i masaj oral și că va răspunde fizic, dacă-i arăți că împărtășești și tu plăcere. Dacă nu agreezi ideea unei anume manevre, încercă altceva, dar fii pozitivă în tot ce întreprinzi.

Unele zone ale penisului vor răspunde la apăsări mai ferme decât altele. Glandul sau capul va fi mult mai sensibil și va răspunde la mângâieri ușoare, subtile, cu limba și buzele, în timp ce corpul penisului va fi sensibil la apăsări mai profunde. Încearcă să-ți Ții buzele strânse în timp ce aluneci cu gura în sus și-n jos.

În timp ce-ți satisfaci oral partenerul, fi energică și dinamică, atât cât acesta dorește. Folosește-ți mâinile pentru a-i mângâia abdomenul, pieptul și coapsele; acest lucru va ajuta la răspândirea de-a lungul întregului său corp a energiei sexuale generate. Dacă partenerul simte că e pe punctul de a ejacula, apasă cu degetele ferm în perineu, chiar sub testicule, și așteaptă până când acest impuls încetează. Partenerul tău va experimenta plăcerea în valuri, iar acestea vor dura atâta timp cât veți dori amândoi.

MASAJUL TESTICULELOR

Penisul se bucură de obicei de toată atenția, dar și testiculele sunt sensibile și răspund bine la manevre de lin, masaj tăndru și supt.

Așază-ți mâna pe testiculele partenerului. Probabil vei simți la nivelul acestora o mișcare subtilă de agitație, deoarece ele răspund la atingere. Mângâie-le pielea cu limba relaxată. Pune mâna pe testicule și efectuează o mișcare pulsatorie ușoară. Fă un inel cu mâna la baza testiculelor, ca și cum ai ține un buchet de flori, „expulzează-le” ușor în afară, îndepărtându-le puțin de corp, astfel încât pielea să fie întinsă. Rulează-ți buzele și limba peste suprafața lor. Bărbații vor agree atenția acordată acestei zone, adesea neglijată, a corpului lor.

Dăruind plăcere orală

E de importanță crucială să rămâi în largul tău în timp ce oferi masajul oral, deoarece cu cât ești mai relaxată, cu maseur, cu atât partenerul se va abandona mai mult plăcerii rafinate. Schimbarea poziției în timpul masajului constituie o modalitate bună de a evita tensiunile și rigiditatea la nivelul gâtului.

1 Înțindeți-vă alături, astfel încât amândoi să vă simțiți confortabili. Începe prin a mângâia penisul pe toată lungimea, atingându-l doar cu buzele. Suflă ușor aer rece asupra întregii zone genitale, cu buzele strânse. Apoi suflă aer cald, din gât. După asta cobori, pentru a include testiculele partenerului în mângâierile blânde cu buzele.

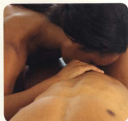
2 Plimbă-ți limba de la baza penisului până la cap. Efectuează mișcările cu limba plată, apoi cu vârful limbii, variind presiunea după cum dorești. De asemenea, diversifică și mișcările limbii, alunecând fie în linie dreaptă, fie dintr-o parte a penisului în cealaltă.

3 la capul penisului partenerului în gură și, cu buzele, aplică o presiune ușoară asupra zonei înelare situate chiar sub gland. Pulsează-ți buzele într-o miș-

care ritmică. Pentru stimulare, poți adăuga direct pe gland mișcări de tachinare cu limba, dar asigură-te că partenerul ți e de acord; unii bărbați sunt foarte sensibili în această zonă.

4 Apucă întreg penisul cu ambele mâini, ținându-l dedesubt. Rulează-ți gura în sus și în jos pe corpul penisului, ca și cum ai cânta la muzicuță. Gura ți poate fi umedă sau uscată; fiecare din aceste stări îi va oferi o senzație diferită, așa că vezi ce anume partenerul agreează mai mult. Poți adăuga și un murmur, pentru o senzație erotică deosebită, în timp ce te deplasezi înainte și înapoi.

5 Cu o mână, prinde baza penisului, la în gură cât mai mult din acesta, cât să nu te deranjeze. Menține o strânsoare fermă, apoi una ușoară. Mișcă-ți gura în sus și-n jos, cu delicatețe.



5

Auto-masajul

Descoperă-ți întregul potențial erotic și găsește-ți timp pentru a-ți face un auto-masaj. Prin identificarea manevrelor generatoare de plăceri care te stimulează, îți extinzi potențialul de a le resimți . De asemenea, înțelegerea forței existente în atingerile tale poate constitui un element de neprețuit, atunci când îi efectuezi un masaj partenerului.



Conectare la sine

Este important să știi ce anume îți place și ce nu-ți place, ca și modul în care reacționezi la stimularea erotică. Cu cât îți vei mări mai mult capacitatea corpului de a recepționa plăcere, cu atât mai mult vei putea împărtăși din natura ta senzuală cu partenerul tău. Descoperă-ți întregul potențial erotic, găsim un răgaz liniștit, personal, în care să-ți poți explora zonele erogene proprii, pregătindu-ți corpul pentru plăceri orgasmice.

CUNOAȘTEREA PROPRIULUI CORP

Ai fost proiectat astfel încât să poți experimenta bucuria - aceasta este de fapt starea naturală a corpului uman, dreptul tău din naștere. Mulți dintre noi nu prea știm însă cum să accesăm plăcerea extatică, fie cu un partener, fie de unul singur. Primim adeseori mesaje cum că e egoist să-ți dorești plăcerea și că am face mai bine să ne petrecem timpul trudind din greu. Cei mai mulți își limitează experiențele extatice, menținându-le strict între pereții dormitorului, împreună cu partenerul lor. Ai datoria însă să petreci mai mult timp bucurându-te de corpul tău senzual, pe cont propriu și oricând dorești.

Nu e nevoie să aștepti neapărat pe altcineva care să-ți ofere plăcere. Îți cunoști propriul corp, ca și elementele de care are nevoie, mai bine decât oricine altcineva. Concentrează-te asupra a ceea ce-ți spune corpul. Ce senzații ai atunci când îl atingi în anumite locuri? Te simți mai bine când apeși asupra unei anumite zone mai ușor sau mai ferm? Explorându-te la nivel fizic, în detaliu, vei afla multe despre topografia erotică a corpului. De asemenea, auto-masajul poate activa senzații puternice de bine, ca și stima de sine. El reprezintă o bună modalitate de a-ți reaminti că meriți grijă și atenție.

Când ne uităm într-o oglindă, avem tendința de a privi mai degrabă acele elemente care au nevoie de corecții. Renunță la această perspectivă și încearcă o abordare diferită. În fiecare zi, în baie sau la duș, acordă-ți câteva minute pentru a-ți privi corpul gol într-un mod pozitiv.

Gândește-te la toate părțile sănătoase, frumoase ale corpului, și spune-ți - chiar cu voce tare, dacă se poate - care părți îți plac mai mult și de ce. Încearcă exercițiul următor, care te va ajuta să te explorezi în continuare.

DESCOPERIREA SINELUI EROTIC

Găsește un interval când ești complet singur și acordă-ți răgazul de a-ți explora sinele erotic. Organizează un spațiu liniștit, cald, personal, unde să te poți relaxa complet. Acest exercițiu face apel la fantezie pentru a te ajuta să amplifici senzațiile erotice pe care le experimentezi. Imaginația este asemenea unui mușchi, care are nevoie de exerciții fizice regulate, așa că pune-o la lucru și experimentează idei proprii.

- 1 Pune muzică de relaxare și întinde-te gol pe un pat confortabil sau o canapea.
- 2 Imaginează-ți că te afli pe o plajă retrasă, la soare. Ești singur, complet relaxat, ascultând sunetele naturii și simțind razele soarelui pe corpul gol.
- 3 Imaginează-ți că simți mâna unui străin care dă să te mângâie. Începe să-ți mângâie corpul, ținând ochii închiși. Mișcă-ți mâna încet și senzual, bucurându-te de atingerea pielii. Străinul - în care se pare că ai încredere totală - nu se grăbește căușii de puțin. Este fascinat de fiecare contur și fiecare curbă a corpului tău. Acordă-ți plăcere în acest ritm lent, câtă vreme dorești.
- 4 Dacă străinul ajunge la zona genitală, nu te grăbi. Imaginează-ți că dorești să se miște mai repede, dar el refuză și continuă să te mângâie lent.
- 5 La capătul mângâierilor, străinul pleacă, înainte să apuci să-ți deschizi ochii. Rămâi întins, învăluit de valurile de energie blândă, plăcută, senzuală, care-ți străbate corpul.

Iubește-ți corpul

Acest exercițiu, cunoscut și sub numele de privire defocusată, te încurajează să observi ceea ce nu-ți place la corpul tău. În urma acestuia te vei elibera de orice gând negativ și te vei iubi pentru ceea ce ești.

1 Stai în fața unei oglinzi în picioare, gol sau parțial îmbrăcat. Timp de cinci minute, plimbă-ți privirea în voie, observând fiecare detaliu al feței și corpului tău. Permite-i minții să-și exprime orice opinii sau critici. Nu cenzura nimic. Dacă-i dai „criticului interior” libertatea de exprimare și-i permiți să se elibereze, acea voce va amuți în cele din urmă de la sine. Dacă vrei, atinge-te, în timp ce te studiezi vizual.

2 Închide-ți ochii pentru un minut și respiră adânc, abdominal. Înmuind mușchii stomacului, în timp ce expiri, și eliberând orice tensiune pe care o resimți.

3 Relaxează-ți ochii și slăbește concentrarea privirii, în timp ce-ți urmărești reflexia în oglindă. Petrece alte cinci minute privind-te; fă-o ca și cum te-ai vedea pentru prima dată. Fii îngăduitor cu tine; apreciază toate elementele sănătoase, frumoase care te fac unic și care te-au servit atât de bine de-a lungul anilor. Cu timpul, vei fi mai îngăduitor în ceea ce te privește și vei ajunge să te consideri perfect și armonios. Această încredere te poate face mai atractiv pentru partenerul tău și te va ajuta să te relaxezi și mai mult în timpul jocului senzual.



Masarea propriul corp

Multe persoane, în special bărbații, nu au parte de atâta atingere de câtă ar avea nevoie, zi de zi. Auto-masajul erotic poate constitui un remediu pentru oricine se simte privat de atingere, având și multe alte beneficii, cum ar fi eliminarea stresului, susținerea relaxării și îmbunătățirea stimei de sine.

BUCURĂ-TE DE MAI MULTĂ ATINGERE

Una din chelle vieții împlinite și extatice este să dorești cu adevărat și apoi să pui în practică ceea ce-ți dorești. De exemplu, dacă vrei să existe mai multă atingere și mai mult masaj în viața ta, atunci începe prin a-ți le oferi ție însuși. Cu cât te simți mai în largul tău, în raport cu propriul corp, cu atât mai mult vei putea să împărtășești acest lucru cu partenerul. Dacă te iubești pe tine însuși, vei observa că și alte persoane vor dori să fie cu tine, simțindu-se în largul lor când îți sunt aproape.

Fă-ți timp în fiecare zi pentru a te conecta cu propriul corp. Apreciază-ți întreaga ființă - minte, corp și suflet. Dă-i răgaz corpului să se odihnească și să se relaxeze; fă o baie caldă sau plimbă-te în soare. Nu trăiești doar pentru a lucra sau pentru a executa sarcini și îndatoriri; ai o natură senzuală, pe care trebuie s-o celebrezi și s-o îmbrățișezi.

RĂSAFAȚĂ-TE

Îngrijește-ți corpul într-o manieră iubitoare; corpul este un templu și prin urmare trebuie tratat cu respect. Fă-ți timp pentru a-ți hidrata pielea în fiecare zi, după ce ai făcut un duș sau o baie în cadă, și alocă un interval de timp în fiecare săptămână pentru a sta în fața oglinzii și a-ți masa cu dragoste abdomenul, pieptul sau sânii, cu o loțune de corp sau cu ulei. Masează fiecare parte a corpului la care poți ajunge ușor cu mâna. Fă din această manevră un ritual și descoperă molișciunea pielii și curbele senzuale ale formelor. Reamintește-ți că meriți fiecare clipă de dedicație și apreciere. Această practică îți va spori stima de sine, ca ființă sexuală, iar faptul că te

apreciezi mai mult, purtându-i de grijă corpului tău, te va face mai atractiv pentru ceilalți. Dacă vrei să ai un partener care te admiră, care te dorește fizic și-ți poate oferi plăcerea pe care-o vrei, este imperativ să-ți dezvolti aprecierea pentru frumusețea proprie, unică și senzuală.



AUTO-MASAJUL FACIL

Pe piață se găsesc dispozitive pentru masaj și merită să investești în așa ceva, pentru a-ți face auto-masajul mai ușor. Aparatele electronice au diferite setări - cele cu acțiune puternică sunt pentru grupe musculare mari, cum ar fi umerii și fesele, iar cele cu vibrații pentru zonele sensibile, cum ar fi abdomenul sau brațele. De asemenea, există pe piață și dispozitive non-electrice de masaj, cu bile care se rulează, ce se pot utiliza la umeri și gât, cu efecte remarcabile. Folosește astfel de dispozitive nu numai pentru atenuarea tensiunilor musculare, ci și pentru explorarea potențialului erotic al corpului tău.



Auto-masajul terapeutic

Acest masaj este foarte relaxant, ajutând la ameliorarea oricăror tensiuni acumulate la nivelul picioarelor, umerilor, gâtului și al feței; în plus, te vei și simți răsfățat. După un duș sau o baie, stând în picioare sau întins, cu corpul gol, efectuează-l ca și cum ți-ai masa partenerul, folosind ulei de masaj sau o cremă hidratantă pentru auto-masaj.



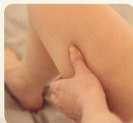
1 Masajul umerilor și brațelor
Cu mâna stângă, frământă partea superioară a brațului și umărului drept. Abordează mușchii puternici ai umărului și continuă timp de câteva minute. Treci apoi de partea cealaltă.



2 Masajul brațelor și al mâinilor
Prinde-ți brațul drept la cot, având degetul mare situat deasupra. Masează brațul în jos, efectuând o mișcare ca de drenare. Masează părțile carnoase ale mâinii.



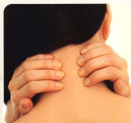
3 Masajul gambei și al genunchiului
Așază-ți mâinile pe piciorul drept, în partea inferioară, având degetele în jurul gambei. Masează, prin mișcări circulare, mușchii gambei cu degetele.



4 Masajul coapsei
Masează-ți coapsa dreaptă, trăgând în sus de mușchi, după ce ai apucat dedesubt, cu fermitate, cu degetele ambelor mâini. Efectuează apoi manevra la celălalt picior.



5 Cercuri pe abdomen
Folosind mult ulei, masează-ți abdomenul cu palma, descriind cercuri ample și reluând mișcarea de mai multe ori. Frământă ferm pielea de pe abdomenul inferior.



6 Masajul gâtului și al feței
Folosește-te de degetele de la ambele mâini pentru a masa mușchii care rulează de fiecare parte a coloanei vertebrale. Apoi masează mușchii tensionați ai obraților și ai maxilarului.



Venerează-ți corpul

În acest exercițiu, tu ești propriul tău iubit. Venerează-ți formele senzuale, prin intermediul mâinilor sensibile, oferindu-ți adorarea pe care o meriți. Începe prin masarea sânilor, pentru a elibera energia sexuală latentă aflată acolo, după care mângâie-ți stomacul și coapsele, pe măsură ce te deplasezi înspre vagin.

- 1 Efectuează masaj în cercuri peste sâni, mai întâi într-o direcție, apoi în alta. Folosește-ți degetele pentru a masa profund în zona dintre sâni și la nivelul brațelor.
- 2 Localizează zona situată la jumătatea distanței dintre sfârcuri și claviculă, pe care o vei simți mai moale. În acest loc se află ganglionii limfatici. Masează această zonă cu degetele, inclusiv cel mare, efectuând mișcări ample și profunde, în cerc.
- 3 Ținând mâna în formă de cupă, bate ușor pe osul pubian, în zona abdomenului și coapsei superioare. Această mișcare ritmică activează circulația în întreaga zonă pelviană.
- 4 Folosind un lubrifiant adecvat pentru masaj intim, masează-ți labile externe. Încet, plimbă-ți degetul în jurul intrării vaginale, presând mușchii. Descrie cercuri mici în jurul clitorisului.
- 5 Introduce-ți un deget lubrifiat în interiorul vaginului și masează prostata (zona spongioasă situată chiar sub orificiul uretral).
- 6 Mângâie-ți vaginul cu mișcări repetate, de la perineu până în partea de sus a osului pubian. Treptat, include în masaj și zona inferioară a abdomenului. Pune-ți cealaltă mână între sâni, simțind energia sexuală care-ți face loc prin corpul tău, ajungând până la inimă.



Auto-masajul masculin

Unul dintre numeroasele beneficii ale auto-stimulării ține de faptul că bărbatul poate deveni un amant mai bun. Cu cât plăcerea resimțită în particular de acesta este mai orgasmică, cu atât mai bine va înțelege cum reacționează la atingeri, va ști cum să-și gestioneze excitarea și cum să-și controleze ejacularea, în timp ce face dragoste.

ÎN DRUM SPRE EXTAZ

Timpul alocat auto-stimulării este adesea limitat la masturbare, ceea ce înseamnă un episod petrecut pe prea mare viteză. Cheia fericirii erotice o constituie absența grabei și luarea în considerare a faptului că masturbarea e parte componentă a unei vieți sexuale sănătoase și împlinite. În copilărie, băieții primesc adesea mesaje negative despre masturbare și ajung s-o vadă ca pe ceva rușinos, ce se face pe ascuns, în mare secret. Acest lucru poate lăsa reziduuri emoționale, care riscă să limiteze potențialul erotic al auto-stimulării reale.

Acordă-ți răgaz pentru plăcere prelungită, explorându-te calm, astfel încât să simți senzațiile care îți umplu întreg corpul. Pe măsură ce te auto-stimulezi, avansează înspre un vârf al excitației sexuale. Nu te îndrepta spre „obiectivul” ejaculării; în loc de asta, resimte bucuria senzațiilor trăite la fiecare atingere a corpului. Poți avea experiența unui spațiu infinit, atemporal, fără dorințe, dacă reușești să te menții în întregime în momentul prezent, cu mintea și corpul în expansiune liberă.

Adevărata plăcere senzuală rezidă într-un astfel de punct.



Auto-atingerea senzuală

Alocă-ți o oră pentru acest masaj. Schimbă-ți programul obișnuit; dacă îndeobște te auto-stimulezi în pat, seara, de exemplu, încearcă acest lucru în cursul dimineții sau într-o locație diferită, chiar și afară, dacă deții de un spațiu privat. Utilizează acest masaj pentru a descoperi noi culmi de plăcere erotică, fără nicio grabă.

1 Începe prin a-ți atinge și mângâia tot corpul. Adu conștientizare completă în acea parte a corpului pe care o atingi. Respirația trebuie să fie lentă, profundă și hipnotică.

2 Folosește ulei sau lubrifiant special pentru utilizare intimă, pentru a acoperi întreaga zonă genitală. Atinge-te, efectuând mișcări ușoare, dându-ți răgazul de a le savura.

3 Acordă-le testiculelor, adesea neglijate, o atenție iubitoare. Masează-le și experimentează sentimentul unic de excitație pe care această manevră îl generează.

4 Când începi să masezi penisul, schimbă modul în care îl apuci cu mâna, alternând mâinile și încercând să modifice presiunea. Menține-te în această zonă, fără ejaculare, purtat de valurile ondulate ale plăcerii pe care o resimți.

5 Pentru a-ți accesa potențialul multi-orgasmic, permite-i energiei sexuale pe care o generezi să-ți inunde corpul în valuri. Oprește-te, dacă te simți aproape de ejaculare, și reia apoi mișcările. Călătoria în sine este un extaz, nu destinația. Ca să te eliberezi de tensiuni, alege să o faci prin răsete sau scoțând sunete, și nu prin ejaculare.



PRACTICAREA NON-EJACULĂRII

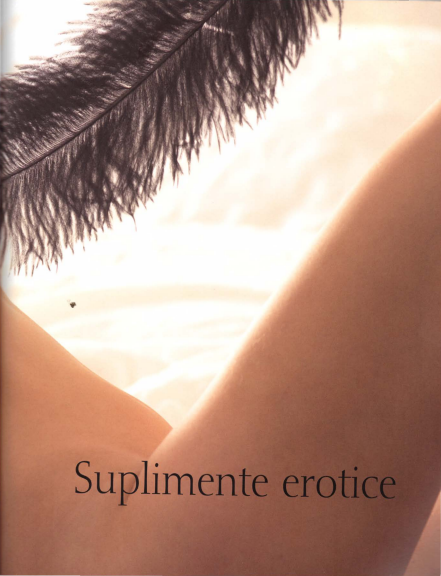
Culturile orientale au o tradiție a tehnicilor de prelungire a excitației sexuale și de întârziere a ejaculării, deoarece eliberarea genitală îl epuizează pe bărbat, lăsându-l fără dorință. În loc să faci un obiectiv din ejaculare, Ține-te să ai un orgasm la nivelul întregului corp, când energia sexuală străbate tot corpul, în valuri de plăcere, și nu este emanată în afara corpului. Pentru a întârzia ejacularea, poți încerca una dintre următoarele metode:

1 Respiră adânc și trage-ți în sus mușchii perineului (situat între testicule și anus). Pe măsură ce expiri, vizualizează energia sexuală ridicându-se prin centrul corpului, ieșind în afară, prin partea superioară. Permite-i oricând să-ți facă lucrarea, deoarece acesta pune în mișcare energia orgasmică în întreg corpul.

2 Alternează apoi tare asupra perineului și strânge capătul corpului penisului, chiar sub glandă. În timp ce expiri, fă un efort de vizualizare ca și cel dinainte.





A romantic beach scene at sunset or sunrise. In the foreground, the dark, thatched edge of a roof hangs down from the top left. The background is a bright, hazy orange and yellow sky over the ocean. In the lower right, a person's arm and shoulder are visible, suggesting a couple embracing. The overall mood is intimate and sensual.

Suplimente erotice

6

Preludiu & climax

Masajul erotic poate genera senzații deosebite de stimulare și excitare, chiar înainte de a atinge organele genitale ale partenerului. De asemenea, acesta te poate purta într-o călătorie lungă, senzuală, aducându-te pe culmile orgasmului extatic, chiar ocolind cu totul actul sexual. După ce controlezi forța masajului erotic, preludiul și punctul culminant nu vor mai fi niciodată la fel...



Elemente de bază ale excitării

Pielea este cel mai mare organ senzorial al corpului, având milioane de terminații nervoase sensibile, care răspund la cea mai ușoară atingere. Dacă explorezi zonele erogene ale corpului, în loc să te concentrezi exclusiv asupra organelor genitale, vei identifica o sumedenie posibilități de stimulare precum și căi noi înspre orgasm.

STIMULAREA ZONELOR PLĂCERII

Când acorzi un masaj erotic, este important să-ți faci timp să explorezi și să experimentezi. Conveniți în prealabil că nu aveți în vedere acuplarea sexuală; pur și simplu veți învăța cum să vă stimulați în noi moduri. Eliberează-te de tensiuni și relaxează-te în momentul prezent, observând cum corpul partenerului devine tot mai fluid și începe să răspundă chiar și la atingerea cea mai ușoară.

A învăța noi modalități de a-ți stimula partenerul, menținându-l într-o stare de excitare pentru mai multă vreme, constituie un mod minunat de a vă păstra relația proaspătă și stimulativă. Fă-ți timp să identifici exact ce anume îl stimulează pe partener și savurează momentele în care reușești să-i oferi slări noi de beatitudine. Ține cont de faptul că femeilor le vine mai ușor decât bărbaților să se mențină într-o stare de platou sau vârf sexual, pentru perioade mai lungi de timp. Totuși, acest tip de pre-climax, de surfing erotic, se poate învăța. După ce reușesc să-l practice, bărbații își dau seama că plăcerea erotică și sexuală se regăsesc în călătorie, nu doar în destinație.

Când zonele erogene devin insensibile, de obicei datorită faptului că pur și simplu au fost neglijate, atingerea și masajul pot retrezi senzațiile. Sârcurile bărbaților, de pildă, tind să nu fie la fel de sensibile ca ale unei femei, dar dacă li se oferă mai multă atenție, terminațiile nervoase devin mai receptive. Folosește-te de jucării și instrumente, folosește-ți mâinile, gura și mintea, pentru a identifica și stimula zonele responsabile de plăcere ale partenerului. Pene,

gheață, căldură, respirație caldă, săruturi, mișcări ale limbii sau o imaginație sălbatică - toate acestea pot fi antrenate pentru a activa mintea și corpul partenerului tău, în moduri noi.

ÎN DRUM SPRE ORGASM

Există patru factori esențiali care influențează traseul de la excitare erotică la orgasm: impulsul, dorința, excitarea și orgasmul în sine. Primul element, impulsul sexual, variază de la un individ la altul, iar intensitatea sa este legată de o combinație de factori, incluzând aici genetica, sănătatea, nivelul de stres, trecutul sexual și experiențele de viață. E posibil să ai un apetit sexual ridicat și să simți că tânjești după atingere fizică, chiar și atunci când nu ești cu partenerul tău. Al doilea factor, dorința, este în mare măsură o componentă a minții. Gândurile și emoțiile îți dictează nivelul de excitație erotică. Implică-ți mintea, gândește-te la atingeri, preocupă-te de partenerul tău și înglobează dorința să se insinueze emoțional, iar corpul o va urma. Excitarea constituie etapa în care corpul ajunge din urmă mintea. Semnele fizice ale excitării sexuale sunt trezirea la viață a zonelor erogene: sârcurile devin erecte, respirația e mai rapidă, organele genitale sunt umflate cu sânge, iar în corpul femeii începe procesul de lubrifiere naturală. Călătoria culminează în momentul orgasmului, deși în acest punct se ajunge în mod diferit. Unei femei îi sunt necesare, în medie, 20 de minute de la începutul excitării, pentru a ajunge la orgasm, în timp ce un bărbat poate atinge punctul culminant într-un interval mult mai scurt. Femelele pot fi pregătite din nou pentru sex înaintea bărbaților, care au nevoie de o perioadă de recuperare.

RELAXAREA NATURALĂ

Există mulți factori care pot inhiba senzațiile de excitație și care afectează răspunsul erotic pe termen scurt, iar uneori pentru perioade mai lungi. Stresul, tristețea, furia pot diminua reacțiile erotice, ca și medicamentele (inclusiv calmantele), fumatul, alcoolul sau cafeina în exces. Pentru a-ți îmbunătăți experiența erotică, nu consuma alcool în prealabil și fă o baie caldă, relaxantă, care te va ajuta să lași în urmă grijile de zi cu zi.



Stimularea femeii

A stimula eficient o femeie este o adevărată artă, fiind nevoie de subtilitate și rafinament. Pentru a deveni maestru, trebuie să fii în măsură să te conectezi cu partenerul tău emoțional și s-o faci să se simtă în siguranță în mâinile tale, îngăduindu-i să se deschidă sexual. Prin masaj, o poți face să experimenteze toate tipurile de noi senzații erotice.

TACHINEAZĂ-I CORPUL

De multe ori, femeile simt presiunea de a reacționa într-un anumit fel și de a se grăbi spre punctul culminant. Partenera se va bucura mai mult și se va deschide profund, din punct de vedere sexual, dacă o vei aborda într-o manieră relaxată, pentru a o stimula. Tachinează-i corpul și ia-o pe-ndelete.

Părul

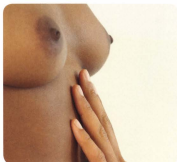
Masează capul partenerii și plimbă-ți degetele prin părul ei, pentru a se relaxa și a-i trezi întreg corpul. Abordează-i în profunzime scalpul cu vârful degetelor, deplasând pielea, astfel încât aceasta să se miște pe suprafața creștetului. Joacă-te încet cu părul ei, apoi mută-ți degetele de pe scalp până la capătul firelor de păr, trăgând de el cu grijă.

Fața

Fă-ți timp pentru a explora fața partenerii tale, cu vârful degetelor și buzele. Mângâie-i obraji, plimbă-ți degetele peste sprâncene și buze, sărută-i ochii închiși. Așază-ți mâinile sub bărbie și mângâie spre exterior, cu vârful degetelor, până la urechi. Cu degetele și limba, explorează micile crevase ale urechilor partenerii și zona din spatele lor.

Abdomenul

Abdomenul unei femei constituie o zonă extrem de erogenă a corpului. Masează-i zona inferioară a abdomenului, descriind cercuri lente, în sensul acelor de ceasornic. Această zonă este conectată direct la regiunea sacră, unde sunt generate senzațiile erotice și sexuale. Acoperă-i abdomenul întreg cu săruturi ușoare și tandre. Mângâie-i burtica efectuând mișcări ușoare, cu vârfurile degetelor.



Cu vârfurile degetelor masează abdomenul ușor, deplasându-l lent, cu mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic.



Sărută sâni partenerii tale, acordând o atenție deosebită regiunii mamelonului, care este o zonă erogenă foarte receptivă.

Sâni

Mângâierea, sărutatul și suptul sânilor reprezintă modalități foarte eficiente de a stimula o femeie și a genera un înalt grad de excitație. Unele femei au orgasm doar prin stimularea mamelonului. Este important să manifesti încredere când masezi sânii unei femei, deoarece o mișcare stângace sau neinspirată poate s-o decupleze rapid. Poți să atingi această încredere dacă nu pierzi din vedere respirația adâncă, permițându-i energiei sexuale și emoționale să-ți curgă prin mâini. Caută să începi mișcarea de masaj al sânilor lucrând cu palma desfăcută și cu degetele lipite unele de altele. În timp ce partenera se relaxează, treci cu vârful degetelor peste sfârcuri. Sărută-le și lingă-le ușor, fiind tot timpul atent să vezi cum reacționează partenera.

Picioarele

O zonă erogenă care are rareori parte de atenție suficientă este situată chiar în spatele genunchilor. Un mod minunat de a-ți stimula partenera este de a te așeza în fața ei, în timp ce ea stă pe spate. Ajut-o să-și ridice un picior până peste umăr și mângâie-i ușor partea din spate a genunchiului. Netezește-i interiorul coapsei cu palma desfăcută. Gâdă și mângâie zona din jurul părții de sus a genunchiului. Cu vârful degetelor, tachinează-i partea din spate a coapsei, relaxat, pe îndelate. Apropie-te lent de organele genitale, iar apoi retrage-te. Efectuează într-adevăr cu lentoare această atingere erotică, observând cum partenera devine tot mai excitată.

UN MASAJ CHIAR MAI DULCE

Puține sunt femeile care nu adoră ciocolata! Unul dintre motive îl constituie faptul că ciocolata este un afrodisiac, conținând feniletilamină, o substanță chimică având rol în stimularea creierului, amplificarea energiei și un efect euforic. Oferă-i partenerii ciocolată; folosește ciocolată topită sau vopsea de corp pe bază de ciocolată, pentru a conferi masajului o nouă dimensiune erotică.



Stimularea bărbatului

Majoritatea bărbaților sunt responsivi în raport cu o femeie încrezătoare în forțele sale, activă și senzuală, dar uneori au nevoie de ajutor pentru a-și atinge cu adevărat potențialul erotic. Masajul erotic poate stimula bărbatul, făcându-l capabil să se bucure de un nivel înalt de excitație, pentru mai mult timp. Un dans sexy este și el binevenit.

ADUS PE FRECVENȚĂ

Corpul masculin are potențialul de a fi la fel de sensibil, receptiv și erogen ca al unei femei, dar întrucât bărbatul are tendința de a internaliza stresul perceput în viața de zi cu zi, îi este adeseori mai dificil să se relaxeze complet. Foarte dificil de atins este mai ales acea stare de transă favorabilă acumulării erotice lente și stării prelunge de extaz. Din acest motiv, este o idee bună să-i masezi corpul pentru a-l ajuta să se relaxeze și să devină conștient de respirația sa. În timp ce se relaxează, partenerul va începe să fie mai conștient de modul în care își simte corpul și va fi mai puțin axat pe ce se petrece în mintea sa. Faceți-vă timp să vă bucurați împreună de excitația erotică și nu vă grăbiți înspre un anumit scop; acest lucru va reduce orice anxietate pe care bărbatul ar putea-o resimți, cu privire la performanțele sale, și va conduce la o mai mare bucurie pentru amii parteneri.

ABORDARE ADAPTATĂ

În funcție de vârstă, bărbații necesită grade diferite de stimulare, pentru a se excita. Tinerii obțin și-și mențin erecția fără efort, ejaculând regulat și abundent. Prin urmare, un bărbat mai tânăr este mai orientat spre scop, putând avea nevoie de ajutor din partea partenerii sale pentru a aborda lucrurile într-un ritm blând și a se bucura de un parcurs mai senzual.

Pe de altă parte, e posibil ca un bărbat în vârstă de peste cincizeci de ani să aibă nevoie de mai multă stimulare fizică, pentru a obține o erecție. Probabil el va ejacula mult mai rar decât unul de douăzeci și ceva de ani, situație

care este întru totul normală. Cu toate acestea, există și beneficii ale maturității, iar femeile sunt adeseori fericite să constate că energia rapidă și impetuoasă a tinereții este înlocuită de atingeri sensibile, mai tandre, și că s-a instalat o manieră mai creativă și mai senzuală de a face dragoste.

STABILIREA CADENȚEI

După ce ți-ai excitat partenerul, vei dori să-l menții la un vârf de excitație sexuală pentru o perioadă îndelungată. Spune-i să te lase pe tine să stabilești ritmul și să preiei controlul, pentru a ajuta la menținerea dorinței sale, și a nu permite ca aceasta să o depășească pe a ta. În timp ce partenerul își exprimă prin gemete dorința de a primi mai mult, oferă-i ceea ce-și dorește în acel moment, dar nu-l lăsa să se supraexcite. Dacă simți că senzațiile partenerului escaladează prea repede, deplasează-te înspre o zonă mai puțin sensibilă a corpului. Permite-i energiei sexuale să se calmeze puțin, înainte de a-și relua creșterea.



Sunetul vocii tale poate avea un efect erotic, mai ales dacă îi prezinți ce intenționezi să faci pentru a-l seduce.

STIMULEAZĂ-L VIZUAL

Bărbaților le place să-și vadă partenera în mișcare, dansând lăsciv în timp ce se dezbracă de haine. Ei răspund instinctiv la frumusețea formelor feminine, în special atunci când acestea aparțin unei persoane pe care o plac. Oferirea unui astfel de răsărit vizual va amplifica dorișele bărbatului, în mod garantat, așa cum o va face și faptul de a te vedea într-o haină de noapte superbă sau purtând lenjerie de corp din țesături naturale, cum sunt mătasea și bumbacul. Vizionarea împreună a unui film erotic reprezintă un alt mod de a-l stimula.

SENSIBILITATEA COAPSELOR

Coapsele, în special partea lor interioară, sunt zone foarte erogene. Masează și mângâie această regiune sensibilă, apropiindu-te încet de organele genitale. Efectuează mișcări lungi, în josul coapselor și picioarelor pe partea din față corpului și pe brațe. În acest fel, va percepe energia sexuală în tot corpul. Folosește aceste mișcări în timpul unui masaj genital, pentru a menține starea de excitație sexuală.



Dacă îi atingi și-i mângâi partea interioară a coapselor, înainte de zona genitală, partenerul va aștepta mișcările următoare.



Masajul seducției

Când tu și partenerul tău doriți să faceți dragoste, masajul constituie un preambul ideal, pentru că vă ajută nu doar să vă relaxați și să lăsați în urmă griile de zi cu zi, dar vă face să vă simțiți iubiți și mai receptivi la atingerea mai intimă. Masajul, prin urmare, poate fi un instrument major de seducție, atunci când ambii parteneri doresc sexul.

DEVENIND MAI RECEPTIV

Dacă ambii parteneri sunt de acord în ce privește destinația, masajul erotic poate fi preluul ideal pentru sex. Unul dintre efectele cele mai benefice ale unui masaj erotic, efectuat pe închele, este sentimentul de dilatare a timpului pe care îl generează. Senzațiile corporale se amplifică, iar actual respirației devine unul conștient, purtându-vă chiar mai adânc în profunzimea corpului vostru, dincolo de minte, într-o lume a fericirii atemporale.

Faceți-vă timp pentru a vă stimula reciproc, încet și profund, pentru că astfel pregătiți scena pentru momentele în care veți face dragoste, atenți, sincronizați și armonioși. Unul dintre perioadele treceri din activitățile cotidiene direct la sex este să continuați să răspundeți și să reacționați într-un mod obișnuit, semi-conștient. Cu alte cuvinte, continuați „să faceți” în loc „să fiți”, în încercarea de a face sex, când de fapt ar trebui să permiteți energiei iubirii să vă aducă trupurile într-o fuziune spontană, armonioasă. Atât bărbații, cât și femeile au nevoie să se simtă validați și apreciați, pentru a-și putea deschide complet inima, corpul și mintea în raport cu partenerul. Dacă oricare dintre voi suferă de lipsă de respect de sine, de exemplu, doar o jumătate de oră de masaj poate face minuni pentru restabilirea încrederii și sentimentului valorii proprii.

TREZIND CORPUL

O mângâiere dragăstăsoasă sau un masaj hipnotic oferă de partenerul iubitor îți va încuraja corpul să se deschidă ca o floare în razele soarelui, aducând căldură în piele și pregătind corpul pentru o stare de receptivitate. Pe măsură

ce predai controlul corpului tău în mâinile partenerului, permițându-le să te manevreze și să traverseze straturile de rezistență subtilă, prin atingere și tandrețe, masajul se va desfășura în mod natural, câpătând o expresie autentică, de cea mai profundă dragoste senzuală, ca într-un sonet sau o compoziție muzicală.

ACTIVAREA CHAKRELOR

Masarea chakrelor partenerului (vezi pag. 182) poate ajuta la stimulare și seducție. Concentrează-te asupra zonelor chakrelor, în special în apropiere de chakra de bază, situată în apropiere de baza coloanei vertebrale. Pe măsură ce masezi spatele partenerului tău, fesele și coapsele, efectuează mișcări circulare asupra zonei de jos a spatelui. Această manevră stimulează organele genitale, iar senzațiile se vor deplasa în întreg corpul. Poți folosi și un vibrator pentru masarea acestei zone.

FOLOSIREA CREATIVĂ A VIBRATORULUI

Merită să experimentezi un masaj cu vibratorul, deoarece acesta se pot utiliza pe tot corpul, precum și pe organele genitale. Dacă partenerul nu se simte confortabil când este stimulat direct, întorseți-măna sau așază o cârpă moale între vibrator și pielea acestuia.

Încearcă să plasezi un vibrator la mijlocul pieptului partenerului și pe centrul frunții. Vibrația activează chakrele (vezi pag. 182) și încurajează curgerea fluxului de energie sexuală în corp. Ai putea încerca apoi un masaj genital, cu ajutorul unui vibrator. După aceea, poți să aplici vibratorul în spatele gâtului, iar valurile de senzații plăcute vor curge în susul corpului.

Aceste atingeri intime sunt concepute pentru a-ți stimula și menține partenerul într-o stare de excitație, relaxat, dar totuși integral implicat și doritor de atingeri în continuare. Folosește aceste manevre la sfârșitul unui masaj corporal complet, pentru a-ți comunica sentimentele și, poate, pentru a trece la a face dragoste.

1 Mângâie-ți partenerul ușor cu dosul degetelor, pe abdomen sau pe coapse, apoi efectuează un masaj profund asupra acelor zone. Aplicând mișcări diferite, receptorii din piele vor fi luați prin surprindere, sensibilitatea se mărește și sunt trezite răspunsuri erotice.

2 Ia mâna partenerului și sărută-i degetele. Suge fiecare deget, pe rând, încet și seducător. Acest lucru poate fi resimțit ca foarte sugestiv, conținând promisiunea unor atingeri mai intime.

3 Masează-i partea din față a coapselor, apoi cea din interior, zona pubiană și partea inferioară a abdomenului. Alternează între o mângâiere blândă cu vârful degetelor și un masaj ferm, care deplasează pielea. Masează corpul pe lângă organele genitale ale partenerului, dar nu le atinge în această etapă.

4 Încearcă să șoptești sau să murmuri pe organele genitale ale partenerului sau în centrul pieptului. Deși pare straniu, efectul vibrațiilor este sublim.



Masajul orgasmic al femeii

Masajul orgasmic înseamnă mai mult decât un simplu masaj genital. Minte joacă un rol imens în ce privește modul în care corpul răspunde la atingerea erotică. Pentru relaxarea partenerului spune-i, fără echivoc, ce intenționezi să faci, introducând mult erotism în cuvintele tale, pentru a face experiența cu adevărat senzațională.

CE ESTE MASAJUL ORGASMIC?

Spre deosebire de masajul genital, care poate sau nu să conducă la orgasm sexual, masajul orgasmic poate genera o stare de eliberare cu totul deosebită, putând să facă femeia să devină multi-orgasmică, prin prelungirea timpului alocat plăcerii sale ascendente.

Încorporarea orgasmului în masajul erotic constituie o ocazie minunată de a explora noi teritorii orgasmice. Dacă femeia își îngăduie să fie transportată de partener pe tărâmurii neexplorate până atunci, ea va fi uluită de noile senzații pe care le va experimenta. Orgasmul pe care îl cunosc cele mai multe persoane constituie o eliberare de mică anvergură, fizică, trăită numai la nivelul organelor genitale. Dar orgasmul poate reprezenta o călătorie amplă, devoratoare, însoțită de agitație, de râsete, de o eliberare cathartică și chiar de lacrimi extatice. În timpul orgasmului, îngăduie emoțiilor să se reverse și permite-i corpului să-și urmeze propriile direcții spontane.

RĂGAZ PENTRU TINE

Este important ca femeia să nu se simtă vinovată pentru timpul și atenția care sunt alocate exclusiv pentru plăcerea sa erotică. Adesea ele simt că trebuie să ofere partenerului ceva și, în consecință, le este greu să se relaxeze când primesc. Ține cont de faptul că acest masaj concentrat este la fel de plăcut pentru partenerul tău precum e și pentru tine. Nu avea nicio îndoială că va fi tot mai sedus de starea ta de excitație și că va intra și el într-o stare extrem de erotică și de relaxare.

ESCALADÂND ÎNSPRE ORGASM

Principala diferență între orgasmul unui bărbat și cel al unei femei este faptul că femeia are nevoie de stimularea directă a clitorisului pe toată durata masajului, până în momentul de climax. În timp ce îți dirijezi partenera spre momentul orgasmului, ascultă sunetele pe care le produce, acestea indicând nivelul său de excitație. Menține un ritm constant de-a lungul întregului masaj orgasmic, permițând partenerii să navigheze pe valuri extatice. Păstrează contactul în momentul de paroxism al eliberării, dar pe măsură ce valurile scad diminuează intensitatea și evită să atingi direct clitorisul. Pentru a-ți ajuta partenera să experimenteze mai multe orgasme, în timp ce replicile celui inițial se estompează, mărește lent presiunea pe măsură ce-ți faci loc înapoi înspre clitoris și stimulează în același ritm.

SATISFACȚIA PARTENERULUI

În timpul orgasmului, o femeie se află la apogeul forței sale feminine. Bărbatul care este împreună cu ea se va simți și el plin de energie dinamică pe durata acestei experiențe. În timp ce-i oferi partenerii un masaj orgasmic, respiră profund, menține-te în acest moment și permite-i corpului să fie transportat în tărâmurii erotice extatice.

MASAREA PROSTATEI

Dacă abordezi cu atenție iubitoarea glanda prostatică feminină (punctul G), îți vei îmbunătăți masajul și vei aduce multă plăcere în viața sexuală a femeii. Localizează prostata introducându-i partenerii un deget în vagin, curbându-l în sus și apoi înapoi spre tine. Masează ușor la început, iar apoi amplifică presiunea.

Masaj până la punctul culminant

Oferă-i partenerei un masaj corporal complet sau unul al umerilor și spatelui, timp de cel puțin douăzeci de minute, astfel încât să se simtă relaxată și receptivă pentru atingeri mai intime. Așază-o confortabil, înconjurând-o cu perne.

1 Ridică unul din picioarele partenerei, punându-i laba piciorului pe pieptul tău. Masează-i picioarele, gamba și coapsele și intră în rezonanță cu senzațiile pe care le simți, bucurându-te de presiunea piciorului ei așezat la tine pe piept, precum și de atingerea pielii ei. Repetă masajul pe celălalt picior.

2 Îngenunchează între picioarele partenerei și adu-i coapsele peste ale tale. Cu mișcări netede, de alunecare, masează-i zona inferioară a abdomenului cu mâinile desfăcute și efectuând mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic. Variază mișcările, astfel încât cele profunde să alterneze cu cele ușoare.

3 Plimbă-ți mâinile în sus, până la sâni, apoi în josul coapselor, cu mișcări lungi, iuștoare. Folosește manevre fluide, cu palma desfăcută, pentru a-i unifica părțile corpului.

4 Deplasează-te încet înspre organele sale genitale și masează-i cu dragoste și sensibilitate labile externe, folosind mult lubrifiant destinat utilizării intime. Efectuează un masaj intim, așa cum este el descris la paginile 116-121. Încurajează-ți partenera să respire adânc și să scoată sunete.

5 În acest moment, dacă partenera dorește, o poți aduce la orgasm. Menține masajul la un ritm constant, ritmic și egal, fii atent la respirația ei, la suspine și gemete, întrucât acestea constituie indicii dacă acționezi bine sau nu.

6 Schimbă-ți poziția și stai la capul ei, pentru a-i putea masa scalpul, urechile, fața și gâtul. În urma acestor manevre, partenera se va scaldă în senzațiile generate de tine, pe măsură ce acestea i se revărsă prin tot corpul, de la cap și până la picioare.



Masajul orgasmic al bărbatului

Dacă introduci masajul orgasmic în relația ta, capacitatea partenerului de a resimți plăcere sexuală va crește, deoarece îl va elibera de grija de a te satisface pe tine. Poți utiliza acest masaj pentru a genera energie sexuală, care se va acumula, ajungând până la o explozie de forță cosmică, culminând cu un orgasm major al întregului corp.

EXPLORÂND O NOUĂ LUME

Spre deosebire de masajul genital, masajul orgasmic se doarește unul de stimulare sexuală, care se încheie cu un moment de paroxsim genital. El poate deschide o nouă lume de senzații orgasmice, care altminteri ar rămâne nedescoperite, când faci dragoste în mod regulat cu un partener care-ți este familiar. Atunci când faci sex, cuplurile consacrate urmează adesea aceeași rutină, în mod previzibil, și se feresc de abordări proaspete, instalate brusc, temându-se de respingere sau de ridicol. Cu toate acestea, evitând riscul și încercând să mențină relația în termeni de siguranță și securitate, partenerii pierd și elementul de pericol sau provocarea de a aduce uniunea sexuală la înălțimi deosebite. Masajul orgasmic, oferit cu dragoste și luciditate de către un partener iubitor și atent, asigură contextul unor explorări mai ludice, în care acesta își poate permite, în condiții de siguranță, să experimenteze tipuri noi și diferite de plăcere, pe drumul ascendent înspre împlinire și extaz.

DEVENIND MULTI-ORGASMIC

În timpul interacțiunii sexuale, este posibil ca un bărbat să-și genereze în corp o stare multi-orgasmică, în care-și permite să-și dezvolte pe deplin potențialul sexual, să se bucure de orgasm fără a ejacula, într-o trăire asemănătoare cu piskanle și vâlde de excitare sexuală pe care le străbat femeile. Cheia, pentru ca bărbatul să accedă la această experiență extatică, este de a renunța la judecata de sine și de a-i permite atât trupului, cât și minții, să se mențină complet în prezent, spontan, fără să manifeste rezistență, fluide, autentice și receptive. Când îi masezi penisul, țin

cont de faptul că acesta este un organ complex și sensibil, capabil să simtă mai multe senzații diferite, în funcție de modul și zona în care este stimulat. Fii creativă și explorează modalități inedite de mângiere, alintând, frământând cu mâinile, cu degetele și cu vârful acestora. Variază viteza și presiunea, identifică senzațiile preferate ale partenerului și solicită-i un feedback. Du-ți partenerul până aproape de ejaculare și apoi adu-l ușor înapoi, în faza de platou, unde își poate recupera echilibrul și se poate lăsa purtat pe valuri de extaz, cât timp doarește s-o faci. Încurajează-l să-și miște corpul, să se agite, să se ghemuiască și să scoată sunete. În acest fel poți ajuta un bărbat să devină multi-orgasmic și extatic.

BUCURĂ-TE DE REZULTATE

Femeia care este îndejuns de răbdătoare și altruistă cu partenerul ei, care-și pune deoparte propriile așteptări și oferă, din toată inima, plăcere autentică bărbatului, va avea cu siguranță parte de satisfacție. Iubitul tău va deveni mai încălcat din punct de vedere erotic și mai creativ în timpul actului sexual. Prin urmare, vă veți bucura, în mod reciproc, de toată dragostea pe care o dăruiești.

MASAREA PROSTATEI

Când partenerul tău este excitat, încearcă acest masaj al prostatei, pentru o altă dimensiune a plăcerii erotice. Introdu-i un deget în anus și îndoaie-l în sus, înspre burta. Vei simți o zonă spongioasă, pe care o vei masa descriind cercuri. Altează această manevră cu un masaj al penisului sau testiculelor, urmărind reacțiile partenerului, pentru a evalua cât timp să aloți fiecărei mișcări.

Masaj până la punctul culminant



Offeră-i partenerului tău un masaj corporal complet sau unul al umerilor și spatelui, timp de cel puțin douăzeci de minute, ca să se relaxeze. Chiar dacă partenerul este pregătit pentru masaj orgasmic, amânarea îi va amplifica experiența erotică.

1 Așază-te între picioarele partenerului tău, cu capul la nivelul genunchilor, întinde-ți brațele în sus, pe stomacul lui. Ține-le acolo pentru câteva momente, intrând pe frecvența respirației sale.

2 Pune-ți ambele mâini pe organele sale genitale și împinge-i ușor coapsele înspre exterior, cu brațele. Vibrează-ți mâinile pe organele genitale, pentru a stimula zona.

3 Cu degetul mare, masează ușor testiculele și zona perineului, situată între testicule și anus. Fă asta printr-o mișcare circulară blândă.

4 Offeră-i partenerului un masaj senzual genital (vezi pag. 122-127), menținând ritmul lent și constant. În orice moment, poți include un masaj al prostatei (vezi pagina alăturată). Fă câte o

pauză din când în când, trecându-ți mâinile peste pieptul partenerului, sau în jos, peste coapse.

5 După circa douăzeci de minute, invită-ți partenerul să respire profund. Spune-i să-și contracte fiecare mușchi din corp, strângând cât de tare poate. În timp ce expiră, partenerul ar trebui să-și simtă întreg corpul eliberat. Rezultatul poate fi spectaculos, bărbatul resimțind un val intens de energie sexuală care-i curge prin corp.

6 Dacă ejaculează în timpul masajului, intră în această experiență și trăiește alături de el, starea de extaz. Prezența ta îl va încuraja să savureze o senzație completă de eliberare.

7 După această experiență, ia-ți un răgaz să stați alături împreună, scufundați în senzația de liniște și fericire.



7

Masaj și fantezie

Cei mai mulți oameni privesc excitarea sexuală ca pe o reacție fizică, dar aceasta, de fapt, începe și este alimentată de minte. Introducând în masajul erotic fantezia și implicându-vă amândoi conștientul în acest joc interesant, puteți descoperi tărâmură cu totul noi ale experienței senzuale.



Masajul și mintea

Creierul poate fi considerat cel mai mare organ sexual al corpului tău; el dictează întru totul cât de mult te vei bucura de experiențele erotice. Dacă înveți să aduci un grad înalt de conștientizare în câmpul senzațiilor fizice ale masajului și dacă încorporezi imaginație, experiența ta de masaj va fi mai intensă și mai satisfăcătoare.

CONEXIUNEA DINTRE MINTE ȘI CORP

Când oferi sau când primești masaj erotic, înspire creier sunt expediate mesaje, pentru a activa diferite glande, care declanșează eliberarea de hormoni în întreg organismul. Fiecare masaj stimulează creierul, iar acesta trimite apoi feedback-uri în corp. De exemplu, în timpul acestei activități se eliberează serotonină, hormonul care este responsabil de plăcere, și inunda corpul. Datorită acestor hormoni, fiecare parte a corpului se simte plină de energie și sexy.

FOCALIZAREA MINTII

Când primești un masaj erotic, mintea este conectată la momentul prezent. E ușor s-o lași să hoinărească, dar încearcă să te concentrezi asupra locului în care ești atins. Ce simți la nivelul pielii? Atingerea este ușoară sau fermă? Oare unde vor poposi mâinile în continuare? În timp ce mintea ți se acomodează cu masajul erotic, vei observa că te bucuri de această experiență mai desăvârșit și că întregul tău corp va începe să resimtă furtună, plină de nerăbdare anticipând ce urmează.

ANTICIPARE ȘI FANTEZIE

Când mintea ta știe că urmează o anumită atingere, corpul presimțind-o, începe să răspundă. Pielea, de pildă, devine mai sensibilă. Aducerea în masaj a unui element de anticipare poate spori experiența erotică. Poți face acest lucru pur și simplu vorbind despre masaj cu partenerul tău, astfel încât să vă pregătiți spațiul, să luați uleiuri de masaj și să faceți o baie. Duceți asta mai departe, discutând despre un posibil scenariu fictiv.

FANTEZII PERSONALE

Când suntem într-o relație cu o persoană, există credința – rămasă adesea nespusă – că, dacă ne place cu adevărat cineva, nu trebuie să avem nicio fantezie, că ar trebui să ne gândim, să visăm și să ne bucurăm doar de partenerul nostru. Adevărul este că mintea va face întotdeauna ceea ce dorește și ar fi mai bine să acceptăm acest lucru, și nu să opunem rezistență, pentru mai multă fericire emoțională și senzuală. Fanteziile erotice îți aparțin și-ți pot oferi plăcere în cele mai intime moduri. Este posibil să nutrești anumite gânduri de multă vreme sau pot să apară altele noi, în timpul masajului. Pur și simplu lasă-ți mintea să adopte scenariul fanteziei preferate. Nu este nevoie să-i spui partenerului la ce te gândești într-un anumit moment; ai putea să-i împărtășești ideea după aceea, dacă vei dori. Lasă mintea să te poarte încotro dorește. Imaginează-ți că-ți oferă masaj o persoană celebră sau că te așteaptă pe o plajă exotică, pur și simplu stai liniștit și bucură-te de acest gând.

ÎMPĂRTĂȘIND FANTEZIILE

Dacă dorești, împărtășește-ți gândurile cu partenerul tău. Este un lucru care poate constitui un stimul sexy pentru amândoi, prilejuind mai multă intimitate și deschidere. Ai putea adopta roluri, pe durata masajului – de exemplu, unul dintre voi ar putea fi un star de cinema, iar celălalt un fan devotat. Atingerile primite le veți recepta diferit, deoarece mintea ți joacă blând feste. Încearcă unul dintre scenariile următoare și distrajă-vă, bizuindu-vă pe fantezie; nu e un lucru care trebuie luat foarte în serios și-l puteți abandona cu totul după ce masajul se termină. Bucurați-vă de noua energie pe care acest scenariu o aduce în masajul vostru.

MASAJ EROTIC FĂRĂ GRIJA ANILOR

În cazul cuplurilor mai în vârstă, cu cât veți păstra mai mult o atitudine și o abordare tinerească a vieții, cu atât mai mult corpul își va menține sănătatea și potența sexuală. Nu există niciun motiv să încetați masajul. Corpul își va avara în vârstă, dar sănătatea și vitalitatea vor continua să prospere, dacă te ții de masaj și de exerciții fizice regulate. Multe cupluri în vârstă pot confirma faptul că masajul erotic reprezintă antidotul perfect pentru îmbătrânire.



PLĂCEREA PERSONALĂ

În timpul masajului intim, lasă-te purtat în lumea fanteziei tale personale. Consideră masajul ca un interval în care să te bucuri de tine pe deplin. Mîntea și corpul tău se vor relaxa și vei recepta atingerile partenerului cu senzații amplificate.

Lasă-ți imaginația să se dezlănțuie. Fanteziile nu trebuie să se limiteze la zona sexuală. Te poți vedea ca pe-un ocean cu suprafața străbătută de valuri și avînd în adîncime curenți puternici. Sau poți rătăci prin junglă, unde să-ți imaginezi că ești fluviul Amazon, șerpuiind prin păduri tropicale și câmpii deschise.

Te poți folosi de stările extatice pe care le generează masajul pentru a te vedea locuind în casa ideală imaginată, trăind în belșug. Imaginează-ți că te-ai prins într-un dans sălbatic în grădina minunată a casei tale perfecte, pe stînci deasupra mării sau la poalele muntelui favorit. Combinația de senzații fizice, emoții și gânduri închipuite generează o puternică magie erotică, iar aceasta te va scoate din rutina de zi cu zi și-ți va prezenta o versiune mai fericită și mai senzuală a propriei persoane.

PARTENERIAT SENSIBIL

Dacă ești în postura celui care oferă masaj, nu uita că un masaj erotic intim ar trebui să nu țină cont de ceas și să nu aibă nicio intenție ascunsă. Rămâi în acest moment și nu-ți împinge partenerul înspre punctul culminant. În acest fel, partenerului i se oferă spațiu pentru a explora mai adînc în el însuși, uitînd de sine și experimentînd valuri de plăcere. Fantezia îl poate ajuta să atingă acest lucru, așa că oferă-i răgazul de a-ți lîngăui mîinți sale să rătăcească într-o altă lume.

Dacă-ți place să-ți împărtășești fanteziile, fă-le loc în masajul intim. Încearcă jocul de roluri (vezi pag. 170), pentru ca atât cel care oferă, cât și receptorul să aibă parte de plăcere. Merită să încerci tot ce te ajută să-ți lași în urmă griile cotidiene și să intri într-o stare de spirit mai senzuală!



POVESTIRI SEXY

Poate fi extrem de erotic să-ți ascuți partenerul vorbind despre fanteziile sale, putînd astfel afla foarte multe despre celălalt. Puteți vorbi despre sex sau despre corpurile voastre, dar nu e obligatoriu; simpla ascultare a vocii partenerului poate aduce intimitate și plăcere erotică.

1. Întinde-te confortabil împreună cu partenerul tău. Conectați-vă corpurile, înfășurându-vă mîinile și picioarele unul în jurul celuilalt. Masați-vă reciproc, cum vă vine, în mod natural, astfel încît să vă relaxați și să vă simțiți intimi.

2. Conveniți care din voi să înceapă primul. Începe o poveste, spunînd sincer ce ai în minte. Eliberează-ți mîntea de constrîngerii și dă-ți drumul. Dorința poate alimenta fantezia - ca atare, slobode îrălele imaginației și lasă-te purtat spre noi teritorii ale plăcerii și erotismului.

3. După cîteva minute, oprește-te și lasă-ți partenerul să preia povestea. Introdu în intrigă turnuri scandalose, distractive. Preluați pe rînd rolul povestitorului.

Stimularea imaginației

Încearcă acest exercițiu senzual, care îți va arăta cum poți să-ți îmbunătățești experiența erotică, folosind obiecte concrete pentru a trezi senzații noi și neașteptate. Folosește-ți imaginația pentru a te concentra exclusiv asupra fiecărei atingeri și vezi cum acest lucru îți va face senzația mai intensă din punct de vedere erotic.

- 1 Întinde-te confortabil împreună cu partenerul. Conveniți cine este primul care va oferi masaj. Dacă ești tu, leagă-ți la ochi partenerul, care ar trebui să fie dezbrăcat, măcar parțial.
- 2 Începe prin a sufla ușor aer peste corpul partenerului. Pornește de la gât și continuă în jos. Dacă primești masaj, imaginează-ți un vânt rece care suflă dinspre mare, pătrunzându-ți prin piele și trezindu-ți toate celulele din corp.
- 3 Plasează scurte sărutări rapide pe tot corpul partenerului. Receptorul își imaginează că este sărutat delicat de ființe eterice, asemeni silidelor.
- 4 Atinge-ți ușor partenerul, folosind pene, uneori lent, alteori măturlând rapid pielea. Receptorul își imaginează că îngerii îl mângâie cu aripile

lor, lăsând peste corp o dăru de praf vindecător.

- 5 Treci încet un cub de gheață peste corpul partenerului. Zăbovește pe zonele sensibile, cum ar fi sfărcurile, buzele sau organele genitale. Partenerul își imaginează că îi trezește o ființă înțeleaptă sau o zeiță, cu mâinile reci, punându-și degetul pe pielea sa. Acest deget de gheață produce o fericire extatică.

- 6 Cere-i partenerul să se învârtă și masează-i încet spatele și picioarele. Receptorul își imaginează că trupul i se topește, treptat, devenind lichid.

- 7 Acum odihnește-te alături de partener. Receptorul se concentrează, având un sentiment de imponderabilitate, ca și cum corpul i s-ar fi dizolvat. Își imaginează că a devenit spirit pur.



Masaj cu joc de roluri

Jocul de roluri înseamnă artă dramatică, în timpul căruia partenerii devin temporar personaje într-un scenariu imaginar. Acest lucru poate spori calitatea masajului erotic și încurajează să încercați lucruri noi. De asemenea, jocul de roluri poate prilejui mult râs și bună dispoziție, promovând intimitatea dintre tine și partener.

DEZVĂLUIND EUL NECUNOSCUT

Dramatizarea vă va încuraja să expuneți aspecte ale ființei voastre pe care în mod obișnuit nu le-ați revelat. Cei mai mulți dintre noi nu avem șansa de a experimenta asta, decât dacă suntem actori profesioniști sau amatori. Masajul erotic îți oferă posibilitatea de a experimenta noi roluri și de a avea parte de divertisment și fantezii intime cu partenerul tău.

Este o senzație foarte eliberatoare să-ți permiți să experimentezi și să te joci cu partenerul. Merită să lași deoparte orice rezervă inițială, pentru a vă explora întregul potențial erotic și pentru a vă împărtăși amândoi dorințele. Începeți cu exerciții distractive simple, cum este jocul cu atingerile, descris la pag. 31, apoi construiți scenarii de roluri mai ambițioase (vezi pag. 172-173).

Cu toți avem momente în care tânjim să fim altcineva, or masajul erotic oferă circumstanța ideală pentru a experimenta astfel de dorințe și fantezii. Când ești eliberat



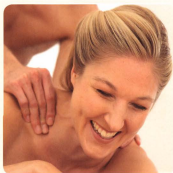
de condiționarea hainelor, în timpul masajului, ai posibilitatea de a te scutura de orice idei limitate pe care le ai despre sine, despre cine ești și de ce ești capabil. Cel puțin pe durata primirii unui masaj, închide-ți ochii, consideră prilejul ca pe-o oportunitate de a-ți imagina că ești altcineva și imaginează-ți cum răspunzi la atingerea erotică.

IMAGINAȚIA NEÎNGRĂDITĂ

Imaginația îți aparține și este unul dintre bonusurile care însoțesc condiția ta de om. După ce îți accorzi permisiunea de a încerca jocul de roluri, lasă-ți mintea să te ghideze în sensul scenariului pe care vrei să-l încerci. De exemplu, imaginează-ți că ești un rege mult adorat, care primește venerația de zi cu zi din partea uneia dintre membrele haremului său, o femeie pe care n-ai mai întâlnit-o, dar care îi aparține și se află aici pentru bucuria sa. Arată-i într-o pagină din această carte ceea ce ai dori să faci. Dacă ești femeie, poate că ți s-a trimis în dar, din partea unui prieten, un terapeut masaj profesional: acest masaj este străin pentru tine, dar prietenul tău pretinde că respectivul e cel mai sexy bărbat în viață, având o capacitate atât de mare de a genera senzații și dorințe ardente clientelei sale încât i s-a dus vestea că înnebunește femeile. Spune-i ce zonă a corpului vrei să ți-o maseze și cât timp s-o facă. Posibilitățile sunt nelimitate.

PUTEREA BUNEI-DISPOZIȚII

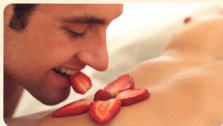
Dacă jocul tău de roluri te face să râzi, atunci bucură-te de el! Nu este nevoie să-l iei prea în serios: râsul poate genera energie reală și conexiune între parteneri, și ar trebui să fie parte din viața ta, așa cum divertismentul și miștile prostioare fac parte din actul sexual și masaj. Dacă înveți să fii jucăuș în raport cu partenerul tău, flacăra dorinței va arde multă vreme de acum încolo. Prin joc transmiți partenerului că te afli ancorat în momentul prezent, că ego-ul ți s-a diminuat, or acest lucru fiind cheia creativității, vă face să vă bucurați din plin de masaj.



Probabil vei izbucni în râs încercând jocul de roluri, mai ales când o vei face pentru prima dată. Chiar așa trebuie să fie; distraj-vă, relaxați-vă și bucurați-vă unul de altul. Faceți o pauză de masaj, dacă simțiți nevoia, și reluați jocul atunci când veți avea chef amândoi.

SCENARIUL TEATRALE

Încercați oricare dintre scenariile următoare, în timpul masajului erotic. Le puteți folosi înainte de a începe un masaj, pentru a crea o stare de spirit erotică sau pe durata masajului, pentru a vă aduce mintea în prezent. În continuare, găsiți câteva idei pentru jocuri erotice, pe care le puteți încerca. Utilizați-le ca sugestii pentru idei proprii și inventați idei originale.

**Festini nud**

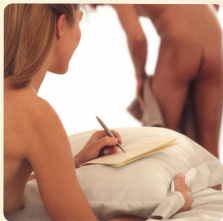
Imaginați-vă că unul dintre voi este un super-bucătar, iar celălalt e un client bogat, cu gusturi rafinate. Bucătarul a pregătit un ospăț, un adevărat festin, pentru clientul său. Așază alimentele pe corpul gol, astfel încât clientul pofticios să se poată servi din ele, după bunul plac. Înfrănește, apoi și bucătarul, mulțumindu-i astfel pentru mănecarea delicioasă pe care a pregătit-o, pe măsură ce împărtășiți senzațiile papilare erotice.

**Bufoanel**

Ești un bufon sau clown care a fost angajat pentru a-i face să se relaxeze și să se distreze pe clientul căruia îi oferă un masaj. Hohotele de râs te pot ajuta cu adevărat să faci energia sexuală să curgă, răspândindu-se în tot corpul. Încearcă mici trucuri pentru a-ți determina partenerul să râdă. Vădă-i limba în ureche sau mușcă-l ușor de gât, luându-l prin surprindere. Gădă-l, din când în când, dacă agreează mișcarea.

**Muziciantul**

Ești un muzician respectat, renumit pentru muzica pe care o interpretezi folosind, drept instrumente, corpurile goale. Este o mare onoare să fi ales ca instrument al acestui muzician! Partenerul tău urmează să devină un astfel de instrument. Lovește ușor și bate ritmuri pe unele părți ale corpului său, mângâie-l pielea acompaniat de melodii seducătoare. Acesta poate fi un joc de roluri foarte energizant și distractiv, atât pentru maseur, cât și pentru receptor.



Muza

Imaginează-ți că ești un poet important, care și-a găsit muza. Admiră corpul gol al partenerului și îngăduie-i minții să intre într-un „flux al conștiinței”. Ai putea compune un poem, o odă închinată frumuseții sale. După aceea, masează-ți partenerul, în semn de apreciere, deoarece constituie sursa de inspirație a artei tale. Ai putea să-ți reciti poemul în timpul masajului sau după masaj, dacă dorești.



Regele și consoarta

Este foarte erotic să interpretezi rolul monarhului și al consoartei sale, ambele avându-și propriile gratificații. Să-i soliciți unui servitor supus și devotat să-ți ofere plăcere este foarte provocator și sexy. De asemenea, la fel de erotică și excitantă poate fi situația în care renunți la control și faci tot ce ți se poruncește. Regele trebuie să se decidă asupra tipului de masaje pe care să îl ofere consoarta, iar aceasta, dîmă să-i satisfacă plăcerile, trebuie să se supună imediat, fără obiecții. Stabiliți o limită de timp pentru acest joc de roluri, iar apoi schimbați-vă pozițiile.

Masaj, dominare și supunere

În masajul erotic pot fi incluse elemente de supunere, disciplină, sadism și masochism - BDSM (din engleză - bondage, discipline, sadism and masochism). Aceste elemente incluse în jocurile de roluri și atingerile erotice sunt considerate ideale pentru condiționarea unei sesiuni de masaj. Rolul maseurului și cel al receptorului sunt mai intense și devii foarte conștient de fiecare atingere pe care o primești sau o dai.

DEȚINÂND CONTROLUL

Ideea de a fi un partener dominant, cel care oferă, față de unul supus, sau receptorul, ține chiar de esența masajului, dar BDSM duce asta la un nou nivel. Contrar convingerilor multora, BDSM nu ține de controlul, de a-i provoca celui alt durere sau de a-i aplica o manevră indezirabilă unui partener reticent. După ce între cei doi s-a stabilit încrederea, iar legătura lor este reglementată de dragoste și respect, uneori partenerii resimt gestul supunerii ca pe unul profund eliberator. Supunerea îți poate aduce o formă de eliberare cathartică, te poate ajuta să-ți depășești inhibițiile și să încerci lucruri noi. Dacă, de exemplu, te manifesti mai degrabă liniștit în timpul jocului masajului erotic și sexual, a opta să treci în postura partenerului dominant poate avea asupra ta un impact puternic, încurajându-te să fii mai activ.

CONVENȚIE PRIVIND REGULILE DE BAZĂ

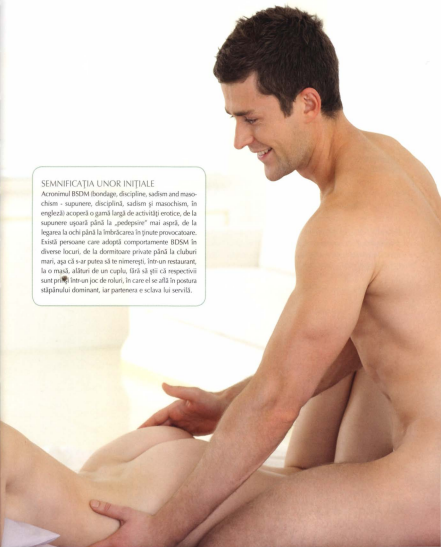
Jocul de-a dominarea și supunerea trebuie să fie într-un totu consensual. Când tu și partenerul tău începeți să jucați sau să dramatizați un scenariu, în prealabil trebuie să vă fi pus de acord asupra rolurilor și limitelor acestora. Alegeți-vă un cuvânt de siguranță înainte de a începe. Dacă acest cuvânt este rostit în timpul masajului, trebuie

să te oprești imediat și să nu mai continui fără consimțământul partenerului. În mod normal, cel care se supune va folosi cuvântul de siguranță, dar dacă sunteți amândoi începători în această postură, iar rolurile nu vă sunt strict definite, e bine să aveți amândoi o clauză de ieșire din joc. Alege un cuvânt în mod aleator sau un semn făcut cu mâna, unul care să nu poată fi considerat ca fiind parte a scenariului. „Stop” nu este neapărat o alegere bună, întrucât s-ar putea să-l folosești pentru a te amuza. Alegeți eventual un cuvânt cum e „broască” ori „scaun”, sau puteți conveni asupra gestului de a-ți pune mâinile pe cap.



SEMNIFICAȚIA UNOR INIȚIALE

Acronimul BDSM (bondage, discipline, sadism and masochism - supunere, disciplină, sadism și masochism, în engleză) acoperă o gamă largă de activități erotice, de la supunere ușoară până la „pedepsire” mai aspră, de la legarea la ochi până la îmbrăcarea în ținute provocatoare. Există persoane care adoptă comportamente BDSM în diverse locuri, de la dormitoare private până la cluburi mari, așa că s-ar putea să te nimeriești, într-un restaurant, la o masă, alături de un cuplu, fără să știi că respectivii sunt priști într-un joc de roluri, în care el se află în postura stăpânului dominant, iar partenera e sclava lui servilă.



COMBINÂND DUREREA CU PLĂCEREA

Există o diferență ca de la cer la pământ între durerea care rezultă de pe urma unui accident sau dintr-o boală, pe de o parte, și acea durere erotică de frontieră, care este adusă încet la temperatura de fierbere și i se administrează unei „victime” dispuse s-o primească, durere infuzată de intuiție empatică, pasiune și dragoste. Durerea și plăcerea pot constitui senzații foarte asemănătoare, atunci când ajung la un vârf al intensității estetice și când acestea ricoșează, în mâinile unui partener iscusit.

Dacă intenționezi să aduci o astfel de senzație în timpul masajului, încearcă lent să vezi cât de multă durere poate agree partenerul tău, mărinind intensitatea în trepte, ușor și cu grijă. Începe aplicând o palmuire ușoară peste fese. Trece ușor peste piele cu o perie și încearcă apoi s-o atingi cu un bici. Vezi dacă partenerul răspunde pozitiv la aceste manevre. Combină elementul „dureros” cu mângâieri drăgăstoase și cu șoapte care exprimă dorință. Alternează-le pe cele două, mărești sensibilitatea pielii, amplificând și modul în care creierul răspunde la stimuli.



Folosește-te de obiecte cum ar fi o bicișcă de echitație, pentru a-ți surprinde partenera cu câte-o atingere jucăușă. Modificările survenite în cadrul senzațiilor receptate vor amplifica masajul erotic.

PĂSTREAZĂ-ȚI CONTROLUL

Nu beți alcool și nu luați droguri înainte de a vă juca împreună în acest fel. Amețelala inducă în orice fel, chiar dacă te-ar putea face să te simți puternic și la cărmă, tocește de fapt simțurile și conduce la o diminuare periculoasă a conștientizării și sensibilității. A intra în rolul de supus sau dominant constituie deja un stimul în sine și vei constata că nu ai nevoie de nimic suplimentar pentru a adera la această experiență.

UTILIZAREA ACCESORIILOR

Folosirea năframelor pentru legatul la ochi, ca și a altor accesorii, poate ajuta la definirea rolurilor de dominant, respectiv de supus. Partenerul dominant este cel care hotărăște cât de mult poate să vadă sau să se miște celălalt. Neutralizând unul dintre simțuri în timpul experienței erotice, celelalte se pot amplifica. Dacă sunteți încă novici, începeți prin a lega la ochi partenerul. Dacă sunteți amândoi de acord, încearcă să utilizezi o eșarfă pentru a-i acoperi gura partenerului. Ambele elemente vor mări intensitatea erotică, întrucât unul dintre parteneri decide ce acțiuni va efectua celălalt, iar cel supus urmează să le execute, fără să știe ce urmează sau fără să aibă vreun cuvânt de spus în acest sens.

Poți folosi eșarfe de mătase sau frânhii pentru diferite manevre, care să-l facă pe partener într-adevăr „docil” – adică fără să poată să se miște sau să-și miște unele părți ale corpului. Nu trebuie ca acest lucru să fie neapărat incomod; de fapt, eșarfele și funiile pot fi percepute ca atingeri senzuale pe piele, intensificând experiența erotică prin ele însele. Dacă optați pentru a încerca o frânhie, achiziționați-o de la un sex shop; fiind mai moale, aceasta nu va leza pielea.

Poți să utilizezi frânhia în maniere creative... Fă un corset în jurul abdomenului și peste sânii parteneri. Înfășoară-i funia în jurul corpului și a încheieturilor, făcând un nod solid între mâini. Nu ezita să desfaci și să legi din nou, dacă legătura e prea strâmtă. Atinge-ți și masează-ți partenerul legat într-o manieră pe care s-o agreeți amândoi.

Partener dominant și partener supus

În acest joc, unul dintre voi intră în rolul partenerului dominant (în engleză dom), iar celălalt - în rolul persoanei supuse (în engleză sub). Partenerul dominant alege ce fel tipul de masaj și cum anume îl va face. Îți poți imagina că susții un spectacol, ca maseur profesionist, administrând cu pricepere durere și plăcere.

1 Conveniți care dintre voi să ofere masajul și să fie dom, respectiv cine să fie receptorul, adică sub. Reglați ceasul pentru o anumită perioadă de timp, interval în care veți rămâne în aceste roluri. Zece sau douăzeci de minute pot fi suficiente pentru prima tentativă.

2 În postură de dom, leagă-ți la ochi partenerul. Dacă dorești, poți să-l legi de scaun sau de pat, astfel încât să nu se poată eschiva de la atingerea tale.

3 Începe cu un masaj al capului și al umerilor. Trece apoi înspre pieptul partenerului și mângâie-l cu mișcări lungi și blânde. Apoi încearcă să-l ciupești ușor sfârcul. Alternează cu clupituri ale

pielei, urmate de mângâieri cu mâna unsă cu ulei.

4 Trece-ți degetele peste spatele și pieptul partenerului. Revino apoi în aceeași zonă, dar folosește-ți unghiiile, astfel încât să-i trasezi zgârieturi ușoare pe piele.

5 Când timpul a expirat, dezleagă-ți partenerul și lasă-l să se odihnească, asimilând experiența masajului.

6 Schimbați locul. Dacă doriți, puteți menține rolurile. În timp ce personajul dom emite comenzi sau schimbăți rolurile nenumărate, astfel încât fiecare să primească un masaj.



8

Masajul tantric

Extrem de eroticul masaj tantric îți poate transporta corpul și mintea într-un spațiu complet inedit. Prin utilizarea de tehnici tantrice, corpul tău se va simți viu cu adevărat, având toate simțurile active. Fiecare atingere are potențialul de a-ți aduce mintea într-o stare de beatitudine.



Elemente esențiale tantrice

Tantra reprezintă una dintre metodele cele mai practice și accesibile pentru atingerea unei stări de sănătate durabilă și de fericire. Pe măsură ce îți accesezi corpul și mintea prin metode tantrice, devii tot mai conștient de nevoile tale și de acele elemente care te fac să te simți vital cu adevărat. Masajul tantric te ajută să te conectezi cu partenerul.

CE ESTE TANTRA?

Străvechea artă indiană, Tantra continuă să fie și în prezent foarte relevantă. Aceasta constă într-o practică, într-o formă de disciplină, care te ajută să te conectezi cu propriul corp, astfel încât să-ți accepți dorințele și nevoile fizice și emoționale. Tantra te poate ajuta să-ți găsești echilibrul și armonia, să identifice modalități noi și creative de a-ți trăi existența de zi cu zi. Masajul tantric poate fi extrem de erotic; acesta se folosește de potențialul tău senzual pentru a-ți îmbarca mintea și corpul într-o călătorie senzuală extatică.

Tantra folosește și valorifică energia sexuală în scopul vindecării corpului și pentru accesarea unor stări superioare de conștiință. Uneori, aceasta este numită „calea rapidă înspre iluminare”, deoarece prin metodele sale simple îți poți conecta la un nivel profund corpul, mintea și sufletul cu cele ale partenerului tău, într-un spațiu temporal foarte scurt. Această conexiune poate conduce la o mai profundă intimitate, întocmai cum se întâmplă când faci dragoste sau masaj erotic.

Unul dintre multiplele beneficii ale masajului tantric este că devii mai conștient de corpul tău. S-ar putea să constăți că mândrinci mai sănătoși, că somnul ți-e mai profund și că, în general, ai mai multă grijă de tine. Ca urmare, s-ar putea să observi că ești o persoană mai pozitivă și că relațiile tale se îmbunătățesc. Un alt beneficiu ține de experiența plăcerii fizice amplificate. Masajul te învață să te lași purtat pe creasta valurilor dorinței și nu să adopți direcții de acțiune orientate spre un scop anume, cum ar fi orgas-

mul sau ejacularea. Vei învăța să aloci mai mult timp bucuriei momentului erotic.

DEVENIND SHIVA ȘI SHAKTI

Shiva a fost maestrul spiritual care a dezvoltat practicile tantrice în urmă cu cinci mii de ani, împreună cu soția sa, Shakti. În Tantra, bărbatul este uneori denumit Shiva, pentru a sugera faptul că acesta întrupează principiul masculin universal. Femeii i se spune uneori Shakti. Shiva exprimă în primul rând trăsături masculine sau yang, cum ar fi scopul, iar Shakti întrupează trăsături feminine sau yin, ale dragostei și compasiunii.

Tantra pornește de la premisa că toate ființele umane conțin ambele elemente. De asemenea, recunoaște că, atunci când aduci la un loc aceste elemente, ele se îmbogățesc și se energizează reciproc. Unificarea dintre forța unui bărbat și cea a unei femei se finalizează într-o explozie puternică de energie, care creează însăși viața. Folosirea acestei energii în masaj constituie o experiență cu adevărat erotică.

CREAREA UNUI SPAȚIU TANTRIC

Crearea unui spațiu cald, luxuriant și confortabil în care să încercați masajul tantric vă poate ajuta să atingeți o stare de spirit adecvată. Poți aloci o cameră sau să modifice dormitorul, eliminând orice element perturbator, de exemplu televizorul. Introdu surse de iluminare blândă, cum sunt lumânările ambientale, pentru a crea o atmosferă de liniște și romantism. Folosește materiale generoase, de pildă mătase și pături de lână, în culori tantrice ca vișiniu, roșu, galben, împrăștie perne pentru a crea confort.



Ritual în masaj

Masajul tantric include practicile meditative și ritualurile din Tantra, transformând activitatea de masaj într-un ritual devoțional care celebrează corpul, mintea și spiritul. Introducând ritualul în masajul erotic, îți vei amplifica această experiență, aducând la un nivel spiritual senzațiile fizice pe care le resimți.

MASAJUL TANTRIC

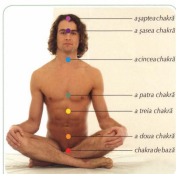
Metodele utilizate în masajul tantric alternează activitățile dinamice, cum sunt masajul și mișcarea, cu intervale de tăcere și liniște. Ideea este de a-ți transcende natura fizică, devenind pe deplin conștient de corpul, mintea și senzațiile care le trăiești. Masajul erotic te ajută să obții acest lucru într-o manieră sigură, fără echivoc. Rezultatul este că te vei simți integrat la nivelul spiritual, echilibrat și conectat cu propria natură, și cu partenerul tău.

În timp ce te concentrezi asupra senzațiilor erotice experimentate în cadrul masajului, scoate-ți din minte orice obiectiv, cum ar fi îndreptarea înspre orgasm, și scufundă-te complet în momentul prezent. Elementele rituale vă ajută pe amândoi să vă concentrați asupra momentului și să știți ce să faceți în continuare. Dacă veți încerca elemente de ritual prezentate aici, veți fi surprinși să constatați cât de evidente devin beneficiile, fără ca să vă fi străduit prea mult.

RITUAL DE ÎNCEPERE ȘI DE ÎNCHIDERE

Înainte de începerea oricărei practici tantrice - sau „meditații”, după cum i se spune adeseori - se obișnuiește să se efectueze un ritual de deschidere, numit „Namaste”, pentru a marca începutul. La final, se efectuează același ritual, pentru a stabili finalul meditației. „Namaste” înseamnă „Eu cinstesc Divinul din tine” sau „Mă închin la Zeul / Zeița din tine”.

Stai aplecat sau îngenuncheați unul în fața celuilalt, cu mâinile împreunate, într-o poziție de rugăciune. Închideți ochii, apoi închinați-vă către celălalt și spuneți: „Namaste.”



CHAKRELE

Masajul tantric operează cu chakrele, acele vortexuri de energie care sunt situate în și deasupra corpului. Ele acționează ca niște puncte de intrare și ieșire, prin care energia curge înăuntrul și în afara ta. Când chakrele îți sunt echilibrate, simți că totul este în ordine. Când chakrele sunt aliniate cu sistemul de chakre al partenerului, amândoi resimt beneficiile acestei configurații la un nivel profund, atât pe plan fizic, cât și spiritual. Masajul tantric acționează astfel încât să activeze chakrele, făcându-te să te simți plin de energie și debordând de viață.

Tantra operează cu șapte chakre principale.

A șaptea chakră: fericire, unitate

A șasea chakră: intuiție psihică, transcendență

A cincea chakră: creativitate, expresie

A patra chakră: dragoste, sacralitate

A treia chakră: adevăr individual, absență a ego-ului

A doua chakră: emoții, sentimente, senzualitate

Chakra de bază: sex, supraviețuire, dorințe elementare

Masajul polului pozitiv

Acest masaj se concentrează asupra chakrelor, denumite și „poli pozitivi”, care funcționează ca polii unei baterii, pentru a trimite și a primi energie sexuală. În timpul masajului, „încarci” polii, ceea ce va face să te simți sexy și plin de viață.

- 1 Bărbatul e întins pe spate. Femeia îi masează întreaga zonă pelviană, inclusiv organele genitale (vezi masajul intim, pag. 116-127). Nu este nevoie să aduci masajul înspre orgasm; menține energia pe care o generezi în corpul receptorului.
- 2 Masează-i partea de sus a abdomenului, plexul solar (unde este localizată a treia chakra) și partea de jos a cuflei toracice. Folosește mult ulei, astfel încât mișcările să fie netede, fluide și agreabile.
- 3 Masează-i gâtul, inclusiv mijlocul acestuia (locul celei de-a cincea chakra), umerii și clavicula. Ai grijă la masajul gâtului, efectuează-l foarte ușor, cu vârfurile degetelor.
- 4 Așază-ți o mână pe partea de sus a capului partenerului, iar cealaltă pe organele sale genitale. Receptorul va simți energia sexuală prin tot corpul.
- 5 Schimbăți locurile, astfel ca femeia să stea întinsă. Bărbatul îi masează partea inferioară a abdomenului (sedul celei de-a doua chakra), incluzând și mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic.
- 6 Efectuează un masaj în zona pieptului partenerii, insistând asupra sânilor. Masează și zona de deasupra inimii.
- 7 Așază-ți un deget pe nasul partenerii. Ușor și lent, efectuează mișcări în sus, înspre linia părului, pentru masajul celei de-a șasea chakra.



Masaj pentru fuziunea energiilor

Tantra privește corpul uman ca pe un sistem bioelectric, fiecare om fiind conectat la ceilalți. Suntem proiectați astfel încât să putem să ne unim energia cu o altă persoană. Puteți experimenta acest fenomen prin masajul prezentat aici, care va avea ca rezultat, faptul că amândoi vă veți simți cu adevărat legați unul de celălalt.



1 Activarea sistemului
Stai în fața partenerului tău, cu palmele atingându-se și cu degetele odihnind ușor pe încheieturile acestuia. Închide ochii și fii conștient cu privire la respirație și la emoțiile resimțite, timp de cel puțin cinci minute.

2 Crearea rezonanței între inimi
Așază-ți degetul mijlociu de la mâna dreaptă pe chakra inimii partenerului (indicată mai sus). Partenerul tău ar trebui să-și facă și ție acest lucru, în același timp, cel puțin trei minute. Acest gest, aparent simplu, va genera un flux de energie între voi.

3 Conexiunea celui de-al treilea ochi
Așază-ți degetul mijlociu de la mâna dreaptă în centrul frunții partenerului („al treilea ochi”). Partenerul ar trebui să procedeze la fel, în același timp. Rămâneți amândoi în această poziție, pentru câteva minute.



Când vă plasați reciproc degetele pe chakre, așa cum se indică aici, deschideți ușa intuiției și legăturii psihice dintre voi. Poate că această afirmație sună misterios, dar încercați să faceți asta; mulți au descoperit că se simt mai apropiați și mai în ton cu partenerul, după această manevră. Puteți apoi aduce această intimitate și conexiune în masajul vostru erotic.



- 4** Mângâiați-vă pe rând
Pe rând, atingeți-vă și mângâiați-vă corpurile, unul celuilalt, timp de cel puțin cinci minute de fiecare dată. Cel care primește mângărirea rămâne liniștit, nemișcat; pur și simplu e deschis în fața atingerii.

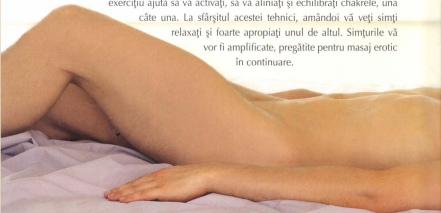
- 5** Poziția yab yum
Bărbatul stă cu picioarele încrucișate, iar femeia i se așază în poală, încolăcindu-și picioarele în jurul lui. Puteți ține ochii deschiși sau închiși. Rămâneți în această poziție timp de cel puțin cinci minute.

- 6** Poziția stelei
Întindeți-vă pe spate, cu mâinile întinse astfel încât să vă atingeți picioarele, într-o poziție amintind de forma stelei. Stați așa pentru cel puțin cinci minute. Această poziție vă va centra pe amândoi. Rostiți „Namaste”, pentru a finaliza meditația.



Masajul chakrelor

Când chakrele bărbatului și ale femeii se rotesc și vibrează, atunci puteți deveni compatibili ca un cuplu, din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual. Acest exercițiu ajută să vă activați, să vă aliniați și echilibrați chakrele, una câte una. La sfârșitul acestei tehnici, amândoi vă veți simți relaxați și foarte apropiați unul de altul. Simțurile vă vor fi amplificate, pregătite pentru masaj erotic în continuare.



- 1** Prima chakră
Intră în rezonanță cu respirația partenerului. Masează cu două degete, circular, deasupra liniei părului pubian al partenerului, timp de aproximativ trei minute și, apoi lasă-ți palma deschisă acolo, pentru câteva minute.



- 2** A doua chakră
Treci la zona inferioară a abdomenului și masează în același mod a doua chakră. Utilizează ulei suficient, astfel încât degetele să aluneseze pe piele. Vei activa chakra, dirijând-o să se rotească în sensul acelor ceasornicului.



- 3** A treia chakră
Pune două degete pe plexul solar, în partea de sus a stomacului, chiar sub coaste, și masează încet, efectuând cercuri mici. Determină chakra să se rotească, prin aceste mișcări repetitive, lente, circulare.



- 4** **Abordând celelalte chakre**
Continuă să te deplasezi în sus pe corpul partenerului, pentru masarea fiecărei chakre. Când efectuezi cercurile peste gât, aplică o presiune ușoară, abia atingând pielea. Lasă-ți aici mâna foarte ușor, fără a apăsa.

- 5** **A șasea chakră**
Pentru masajul celei de-a șasea chakre, situată între sprâncene, te vei simți mai confortabil dacă te așezi în spatele capului partenerului. Nu e nevoie să folosești ulei de masaj pentru această etapă.

- 6** **Asimilarea energiei**
Pune-ți o mână pe creștetul capului partenerului, iar cealaltă pe lingamul său (penis). Partenerul va simți energia cum îi curge prin corp, făcându-l să se simtă centrat, dar în continuare receptiv la senzații. Schimbați locurile.

Resurse

ULEIURI ȘI ACCESORII PENTRU MASAJ

La adresele de mai jos se pot procura uleiuri esențiale pentru aromaterapie, geluri, precum și perne calde și instrumente de masaj, care pot fi utilizate pentru auto-masaj sau pentru masarea partenerului.

Gelul Biotone este un produs conceput pentru masaj, care nu pătează hainele sau cearseafurile.

Uleiuri pentru aromaterapie

www.essentialthree.com

Gel de masaj Biotone

www.massagetablestore.com

Lubrifiant

www.liquidsilk.com

Produse naturale și organice pentru corp

www.weleda.com

Perne calde refolosibile

www.heatinaclick.com

Dispozitiv Zen Chi Relaxerciser

Aparat destinat special unui auto-masaj eficient
www.zenchi.co.uk

Dispozitiv Omni Massage Roller

Aparat de masaj mic, de mână, ideal pentru auto-masaj sau pentru masajul partenerului
www.omnimassage.uk.com

Dispozitiv electronic pentru stimulare orgasmică

Aplici plăcuțele de electrozi la fiecare gleză, iar stimularea punctului de acupunctură îți va provoca un răspuns erotic.
www.slightstouch.com

Dispozitive pentru masajul piciorului și capului

www.osim.com
www.orgasmatron.com

RELAXARE

Dacă simți că dorești să-ți petreci timpul relaxându-te pe cont propriu, vei putea constata virtuțile diferitelor terapii, care ajută la atenuarea tensiunilor - plătirea, abordarea Hellerwork sau terapia cranio-sacrală. De asemenea, un terapeut specialist în masaj te poate ajuta, oferindu-ți și idei despre modul în care răspunzi la atingere și cum să efectuezi atingerile.

Rezervor plutitor pentru izolare senzorială

www.floatworks.com

Hellerwork

(exerciții fizice pentru restructurare corporală)
www.hellerwork.com

Terapie cranio-sacrală

www.craniosacral.co.uk

CĂRȚI RECOMANDATE

Citiți aceste cărți, care vă vor inspira, oferindu-vă sfaturi privind noi modalități de a experimenta extazul erotic. Veți afla cum să vă dezvoltați relația, astfel încât ambii să simțiți fericire și împlinire.

BDSM

Radical Ecstasy

Autor: Dossie Easton & Janet W. Hardy (Greenery Press, 2005)

Erotic Surrender: The Sensual Joys of Female

Submission

Autor: Claudia Varrin (Citadel Press, 2003)

TANTRIC SEX

Tantric Sex

Autor: Kavida Rei (Dorling Kindersley, 2009)

The Multi-Orgasmic Man: Sexual Secrets that Every Man Should Know

Autor: Mantak Chia & Douglas Abrams Arava (Thorsons, 2002)

Tantric Love

Autor: Ma Ananda Sarita & Swami Anand Geho
(Gala Books Limited, 2005)

MASAJ

**Erotic Massage: Sensual Touch Techniques for
Romantic Foreplay and Extended Orgasms**

Autor: Charla Hathaway (Quiver, 2007)

Erotic Massage: The Touch of Love

by Kenneth Ray Stubbs (Jeremy P. Tarcher, 1999)

RELATIONSHIPS**The Way of the Superior Man**

Autor: David Deida (Sounds True, 2004)

Dear Lover

Autor: David Deida (Sounds True, 2005)

Sex and Happiness: The Tantric Laws of Intimacy

Autor: Laurie Handlers, Siobhan Mullally, and Pat Corrigan
(Butterfly Workshops Press, 2007)

WEBSITE

Vizitând acest site vei afla mai mult despre activitatea autoarei pe diverse teme, inclusiv Tantra, terapie sexuală, consiliere în relații, masaj, ca și blog-uri personale legate de Tantra și experiențe ale masajului erotic.
www.kavidareit.com

ÎNTÂLNIRI ONLINE

Pentru a-ți găsi un partener senzual, pentru a împărtăși masaj erotic sau pur și simplu pentru a găsi un suflet pe măsura ta, accesează acest site.
www.sensual-spirit.com

SĂNĂTATE

Informații cu privire la remedii naturale pentru disfuncția erectilă și la alte aspecte de natură intimă
www.healthcentral.com

TANTRA

Kavida Rei, care semnează și cartea „Tantric Sex”, este profesor și ghid pe probleme tantrice. Aceste site-uri conțin informații despre originile Tantrăi, ca și liste utile cu instructori, grupuri și ateliere de lucru.

School of Awakening

www.schoolofawakening.com

Tantra Link

www.tantralink.com

Tantra.com

www.tantra.com

MUZICĂ

Încearcă diferite genuri muzicale, în timp ce efectuezi masaj erotic. Sugestiile următoare te vor ajuta să-ți eliberezi mintea și să te relaxezi pe durata masajului. Toate piesele se pot descărca de pe site-uri dedicate muzicii. Ca albume adecvate pentru masaj erotic, Kavida Rei le recomandă pe următoarele:

Ambient 1: Music For Airports

Brian Eno (Virgin, 1987)

Monsoon Point

Amelia Cuni & Al Gromer Khan (New Earth Records, 1995)

Tibet

Mark Isham (Windham Hill Records, 1989)

Voice of the Esraj

Benji Wertheimer (Wolf Cub Music, 2006)

Raga Darbari Kannada

Hariprasad Chaurasia (Nimbus Records, 1992)

A Meeting By the River

Ry Cooder and V.M. Bhatt (Analogue Productions, 1993)

Index

A

abdomen 82-87, 154
 al șaselea simț 49
 alegerea jocului 38
 alimente 131
 anal, masaj 19, 162
 aromaterapie 23
 atingere, senzația de 30-33, 46, 49
 atingeri finale 40-41
 aura 40
 auto-masaj 136-147
 auto-masaj terapeutic 142-143
 ayurvedic, masaj 23

B

balansoar 28
 balansul osului sacru 28
 balansul soldurilor 28
 BDSM 174-7
 beneficii pentru sănătate 10
 beneficiile masajului erotic 10
 brațe: masajul brațelor 90-95
 vibrarea brațului 29
 masaj cu brațele 74-75
 relaxare 21

C

cap și gât, masaj 76-81
 centrare 20
 cercuri 24
 chakre 158, 182-183, 186-187
 citirea partenerului 35
 ciclu menstrual 54
 ciocolată 155
 circulația sângelui 10
 clitoris: masaj intim 118, 121
 masaj oral 132-133
 masaj orgasmic 160
 auto-masaj 145
 coapse 157
 coate masaj cu 74-75

conexiune minte - corp 166
 conectarea cu partenerul 34-35, 40,
 57, 114-115
 consolidarea legăturii 34
 conștientizare 46
 creier 36, 166
 cupă 26

D

danș 52, 53
 de-a v-ați ascunselea 36
 dispozitiv de masaj al capului 16
 dispozitive de masaj electronice 140
 dominare și supunere, masaj 174-177
 dragoste 30
 drenare 27
 durere 176
 dupuri 19, 106

E

echipament 16, 140
 ejaculare 56, 121, 127, 147
 emoții 50, 114-115
 energie: masajul de fuziune a
 energiilor 184-185
 energia forței vitale 60
 energie sexuală 8, 10
 excitație 150-159

F

față 76, 81, 154
 fantezie 164-177
 feminină, senzualitate 54-55
 fese 68-73
 frământare 25
 frecare 25

G

gât și cap, masaj 76-81
 grădina 16, 38
 gura: sărut 32, 98, 130

masaj cu 27, 98-99
 masaj oral 128-135
 gust, senzația de 46, 49, 131

H

Hellerwork 23
 hormoni 32, 166

I

igienă 19, 130
 iluminat 14
 intimitate 16

Î

îmbăiere 19, 34, 105, 106-107
 îmbrăcăminte 20, 157
 îmbrățișare 30
 încheieturile degetelor, masaj cu 27
 încredere 13

J

jocul de-a manechinul 39
 jocul de roluri 170-173
 jocuri 36-39
 jucării 16
 jucăuș 38

L

labii, masaj 118, 121
 lampă de ulei 14
 legat la ochi 37, 51, 169, 176
 legătură, strângere 34
 lins 27, 98
 lubrifiant 16, 117
 lumânări 14, 15

M

masaj corporal indian 66-67
 masaj cu degetul mare 25
 masaj cu unghie 26
 masaj erotic taoist 23

masaj genital 56
 masaj intim 116-117
 masaj oral 128-135
 auto-masaj 144-145
 masaj holistic 23
 masaj in aer liber 16, 38
 masaj oral 128-35
 masaj suedez 23
 masaj tantric 50, 52, 178-187
 masaj thailandez 23
 masaj umed 106-109
 masajul polului pozitiv 183
 masajul seducției 158-159
 masculină, senzualitate 56-57
 masturbarea 144-147
 mănuși 19
 mâini: masajul mâinilor 90, 96-97
 relaxare 21
 mișcări 24-27
 mângâiere 32, 33, 40
 mediu 14, 16, 180
 mini-cercuri 24
 mirosuri 14, 15, 19, 46, 49
 miros, senzația de 14, 19, 46, 49
 mișcări 22, 24-7
 mișcări fluide 24
 mușcat 27, 98
 muzică 16, 52

O

orgasm: excitare și 152
 la bărbați 122, 127
 masaj orgasmic 160-163
 fără ejaculare 56
 la femei 121
 osul sacru 68

P

păr 154
 perineu 56, 124
 pene 16, 41

pene, masaj cu 26
 penis: masaj intim 124-127
 masaj oral 134-135
 masaj orgasmic 162-163
 auto-masaj 146-147
 picior, vibrație 29
 picioare: partea posterioară 68-73
 partea din față 100-103
 preludiu 155, 157
 picioare, masaj 100, 104-105
 piept și abdomen, masaj 82-87
 povestiri 168
 pregătire 18-21
 preludiu 150-159
 privire defocalizată 139
 prize electrice 25
 prostată 120, 121, 160, 162
 pulverizator de apă 16
 punctul G, masaj 120

R

răsucire 27
 râs 171
 reguli 17, 174
 reguli de bază 17, 174
 relaxare 10, 18, 153, 156
 respirație 20, 41, 115
 ritualuri, masaj tantric 182-183
 Rolling 23

S

sarong 16, 20
 săpun de masaj 106, 108-109
 săni 22, 82, 88-89, 155
 sânut 32, 98, 130
 sfârșitul 82, 152
 shiatsu 23
 siguranță 17, 106, 174
 simțuri 46-43
 spate și umăr, masaj 60-65
 spălare 19, 105

sugere 99
 sunete 46, 86
 supunere 174-177

Ș

șal 16, 20

T

tămăie 14
 tehnici 24-27
 tehnici de masaj ale întregului corp
 28-29
 testicule 126, 127, 134, 147
 temperatura spatului de masaj 14, 20
 tocare 26
 toxine 10, 19

U

uleiuri 16
 uleiuri esențiale 14
 ulei esențial de iasomie 16
 ulei esențial de trandafir 16
 ulei esențial de neroli 16
 ulei de lavandă 16
 ulei de lemn de santal 16
 umăr și spate, masaj 60-65

V

vagin: masaj intim 117, 118-20
 privit la 144
 masaj oral 132-133
 vedere 46, 49, 157
 vibratoare 16, 158
 vibrație 29
 vibrația umărului 29

Z

zone erogene 54-55, 56, 152

Mulțumiri

Dedicație

Dedic această carte lui Nitya Lacroix, care mi-a dăruit și insuflat pasiunea de-o viață pentru masaj.

Recunoștința autorului

Multe mulțumiri lui Mahasatvaa Sarita, pentru metodele tantrice din această carte

Samantha Richards - agentul meu literar și prietenă dragă

Roland - care mi-a oferit cheia

Familia mea - pentru sprijin neabătut și iubire necondiționată

Liam și Reuben - minunații mei fi

Anna - pentru că a fost întotdeauna acolo unde era nevoie

Gyan Nisarg, Michael și Richard - pentru schimbul de masaje

Becky Alexander - editor extraordinar

Echipa de la DK - pentru susținere și încurajare

Mulțumirile DK

DK dorește să-i mulțumească lui Ali Williams pentru atenția cu care a abordat cofurile și machiajele. Mulțumiri lui Irene Layford, pentru corectură, și lui Hilary Bird, pentru index.